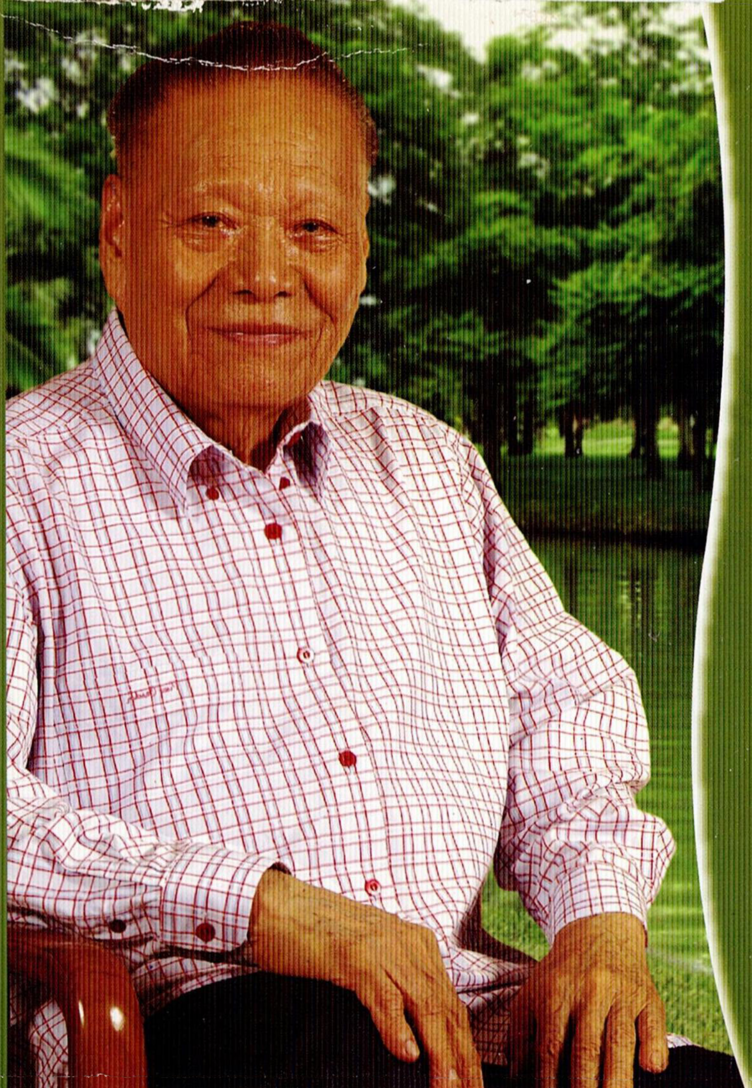
กายบริหารแกว่งแขน ยอดลมปราณแห่งประเทศจีน จงกัวเกาหนึ่งซีกง อภินันทนาการ

吳福財地產建築公司



กาย บริหาร แกว่งแขน

ยอดลมปราณแห่งประเทศจีน

จงกัวเกาหนึ่งซีกง

吳福財

โชคชัย ปัญจทรัพย์

ประธานห้างหุ้นส่วนจำกัด ปัญจทรัพย์พานิช หรือโชคชัยปัญจทรัพย์

อภินันทนาการ



รับพระราชทานสายสะพาย
ประถมาภรณ์มงกุฎไทย เมื่อปี พ.ศ. 2525

คณะผู้จัดทำ



1. คุณโชคชัย ปัญจทรัพย์ ปัจจุบันอายุ 87 ปี ผู้อำนวยการจัดทำและแสดงแบบฝึก
2. อ. วิรัตน์ ชูสุข ปัจจุบันอายุ 87 ปี อาจารย์ผู้เรียบเรียงและอำนวยการสอน
3. คุณเทิดกิจ ปิยัสสพันธุ์ ปัจจุบันอายุ 77 ปี คณะผู้ร่วมฝึก
4. คุณพรชัย ปัญจทรัพย์ ปัจจุบันอายุ 89 ปี คณะผู้ร่วมฝึก

ยอดปรมาจารย์
พลังลมปราณแห่งประเทศจีน



1 傳授氣功祖師趙伯川遺像攝於123歲
至於年終126歲。

2 來泰國傳授中國高能氣功之一
勞康文師父

1 ท่านอาจารย์เจ้าเปชวน ผู้สอนลมปราณ
รูปนี้ท่านอายุ 123 ปี และมรณะภาพเมื่ออายุ 126 ปี

2 อาจารย์เหลาคังหวุน เป็นลูกศิษย์ท่านอาจารย์เจ้าเปชวน
ผู้นำยอดลมปราณแห่งประเทศจีนมาเผยแพร่ในประเทศไทย

ภาพนี้ถ่ายเมื่อ ปี พ.ศ. 2542

ยอดลมปราณแห่งประเทศจีน

จงกั้วเกาหนึงชีกง

ตอนที่ 1

สิงเสินจื้อป่ายกง

เรียบเรียงและเผยแพร่ โดย อาจารย์ใหญ่ หลี่จี้อิ่ว
เริ่มเผยแพร่ในประเทศไทย โดย อาจารย์ใหญ่ เหลาตั้งหวุน
แปลและสอนโดย นาย วิรัตน์ ชูสุข

สารบัญ

คำบรรยาย

คุณวิรัตน์ ชูสุข

ท่านสุภาพสตรี และสุภาพบุรุษ วันนี้ข้าพเจ้าขอแนะนำยอดลมปราณแห่งประเทศจีน ดังต่อไปนี้ เนื่องจากข้าพเจ้าป่วยลงกระทันหันด้วยโรคหัวใจตีบพร้อมกับหัวใจรั่ว เมื่อกลางปี พ.ศ. 2536 ได้เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลศิริราชขณะนั้นหมอมีความคิดเห็นว่าควรผ่าตัดรักษา แต่ข้าพเจ้ามีอายุมากถึง 76 ปี จึงไม่เห็นด้วยและทำการรักษา รับประทานยามาตลอดเกือบปี โรคหัวใจก็ยังทรงตัวอยู่ ไม่ดีขึ้น

ข้าพเจ้าจึงหันไปฝึกยอดลมปราณแห่งประเทศจีนกับปรมาจารย์เหล่าคังหวุน ซึ่งเป็นศิษย์ของปรมาจารย์หลี่จื้ออิ่ว ผู้สร้างกำเนิดยอดลมปราณแห่งประเทศจีน ยอดลมปราณแห่งประเทศจีน คือการฝึกใช้พลังความคิด พลังจิต และลมปราณมารักษาโรคตนเองและเพื่อนมนุษย์ โดยอาศัยพลังจิต และลมปราณกระตุ้นเซลล์ในร่างกายมนุษย์ให้เกิดปฏิกิริยาเปลี่ยนแปลงเซลล์ใหม่เข้าแทนเซลล์เดิม ขจัดเซลล์เก่าที่เป็นโรคออกไป เมื่อข้าพเจ้าฝึกวิชายอดลมปราณแห่งประเทศจีนแล้วนานประมาณ 3 เดือน จึงเริ่มมีความรู้สึกว่าหูซ้ายซึ่งเดิมไม่ได้ยินเสียงพูด หลังจากฝึกวิชายอดลมปราณ แห่งประเทศจีนแล้ว หูซ้ายเกิดได้ยินเสียงคนอื่นพูดอย่างดีคืนสู่ปกติ ต่อมาโรคกระเพาะอาหารของข้าพเจ้าก็หาย ริดสีดวงทวารหนักก็หายและหลังจาก 7 เดือน อาการโรคหัวใจเหนื่อย เจ็บ ปวด เต้นแรง เต้นเร็ว ก็หายไปหมด ตั้งแต่นั้นมาสภาพร่างกายของข้าพเจ้าก็ดีขึ้นเรื่อยๆ แข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ จนถึงวันที่ 14 มีนาคม พ.ศ. 2540 หมอที่คลีนิคโรคหัวใจของโรงพยาบาลศิริราช ก็บอกให้ข้าพเจ้าต่อไปไม่ต้องไปตรวจโรคหัวใจอีก ตั้งแต่วันนั้นมา ข้าพเจ้าก็ไม่ได้ไปให้หมอตรวจโรคหัวใจ จนถึงปัจจุบัน และออกสอนวิชายอดลมปราณแห่งประเทศจีนให้ฟรีแก่ประชาชนทั่วไปเป็นวิทยาทาน และมีผู้มีจิตศรัทธาออกเงินพิมพ์หนังสือและทำเทปยอดลมปราณแห่งประเทศจีน

แจกให้ผู้เรียนฟรีอีก ถ้าผู้ใดมีความตั้งใจ และมีความอดทน สามารถฝึกวิชานี้ได้สำเร็จและรักษาโรคตัวเองให้หายได้ ซึ่งมีนักเรียนที่หลังจากฝึกวิชานี้แล้ว โรคหายเป็นปกติหลายราย เช่น โรคกระเพาะรุนแรงหาย 1 ราย โรคหัวใจหาย 2 ราย โรคเส้นเลือดในสมองตีบหลังผ่าตัดแล้วมีอาการปวดมึนงง ลืมง่ายหาย 2 ราย ข้อกระดูกคอเสื่อม หัวเอียงข้างขวา ปวดหันไม่ได้หาย 1 ราย ปวดเอว ปวดขาหาย 1 ราย นักเรียนที่กล่าวข้างต้นนี้หายเป็นปกติแล้วก็มีมาก หายไปกว่า 80 เปอร์เซ็นต์ก็มี

ผู้ที่เข้าฝึกวิชายอดลมปราณแห่งประเทศจีนนี้ ไม่ต้องเสียค่าเล่าเรียนและได้รับหนังสือฝึกวิชายอดลมปราณแห่งประเทศจีน ฟรีด้วย สนใจเชิญติดต่อที่ศาลเจ้าเฮียตี้กง บางรัก หลังห้างสรรพสินค้าโรบินสัน ทุกวันพุธ วันเสาร์ และวันอาทิตย์ เวลา 10.00 น. ถึง 11.30 น. ด้วยตนเอง

นายวิรัตน์ ชูสุข

กันยายน พ.ศ. 2540

สิ่งควรจำระหว่างฝึก

ก่อนการฝึกวิชายอดลมปราณแห่งประเทศจีน ควรเข้าใจวิชายอดลมปราณแห่งประเทศจีนเฉพาะฉบับทั่วไป โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 รักษาโรคด้วยลมปราณตนเอง

ตอนที่ 2 รักษาโรคด้วยพลังจิต และลมปราณ

ตอนที่ 3 รักษาโรคด้วยแสง และเสียง

ฝึกเฉพาะตอนที่หนึ่งก็สามารถระบาย และรักษาโรคทุกชนิด ออกจากร่างกายตนเองได้ ถ้าฝึกตอนที่สองก็สามารถใช้พลังจิตและลมปราณรักษาโรคตนเองได้ทุกชนิด และสามารถบำบัดรักษาโรคของคนอื่นได้เช่นกัน ถ้าฝึกตอนที่สาม สามารถรักษาโรค ให้คนไข้ที่อยู่ห่างไกลได้ และปรับปรุงเซลล์ในร่างกายตนเองและคนไข้ได้

เนื่องจากปรมาจารย์ลี่จื้ออิ่ว ผู้สร้างกำเนิดวิชายอดลมปราณแห่งประเทศจีนนี้ได้กำหนดไว้ว่า ตอนที่หนึ่งและตอนที่สองก็สามารถรักษาโรคตนเองและคนอื่นได้ พร้อมครองความแข็งแรงของร่างกายตนเองได้อย่างสม่ำเสมอ ปลอดโรคได้ตลอด ปรมาจารย์เหล่าคังหวุนจึงกำหนดไว้ให้สอนฟรีต่อๆ กันได้ ส่วนตอนที่สามเป็นวิชาสูงมากจึงได้กำหนดไว้ว่า ถ้าผู้ใดต้องการเรียนตอนที่สาม จะต้องเสียค่าเล่าเรียนตามระเบียบที่สำนักใหญ่ที่ประเทศจีนกำหนดไว้

ทุกครั้งที่จะฝึกวิชายอดลมปราณแห่งประเทศจีนนี้ จะต้องฝึกบทเตรียมตัวก่อน 3 ท่า หลังจากนั้นจึงจะฝึกวิชาตอนที่หนึ่ง หรือตอนที่สอง หรือตอนที่สามก็ได้ แล้วแต่ความตั้งใจของผู้ฝึก ถ้ายังไม่ได้ฝึกวิชาตอนที่หนึ่ง และฝึกบทเตรียมตัวแล้ว จะฝึกวิชาตอนที่สอง หรือตอนที่สามไม่ได้ จะต้องฝึกบทเตรียมตัวก่อนจึงจะได้ผล วิชายอดลมปราณแห่งประเทศจีนไม่จำเป็นต้องฝึกตามลำดับ

หลังจากฝึกบทเตรียมตัวทั้งสามท่าแล้ว จะฝึกตอนไหนก็ได้ เวลาฝึกจะต้องใช้พลังความคิด คือพลังจิต และใช้กิริยามือทำตามคำสั่งพร้อมทั้งหลับตาด้วย เช่น บทเตรียมตัวท่าที่ 1 เมื่อยืนตรงแล้ว ให้จิตใจคิด ตามเสียงเทปแนะนำถึงท่าที่สองคาถา 6 คำ นอกจากออกเสียงตามเทปแล้ว จิตใจจะต้องใช้ความคิด ดังต่อไปนี้ เช่น

คำที่ 1 คำว่า จ้อลิปิ่งซอง เมื่อปากออกเสียงแล้ว จิตใจจะต้องกำหนดจิตไว้ที่ท้องน้อย จุดตันเถียนทุกครั้ง

คำที่ 2 คำว่า ตังจิ้งเจียโหยว ผู้ชายต้องคิดว่ามีลมปราณจากหน้าอกหมุนเป็นวงกลมจากขวาไปทางซ้ายเรื่อยๆ แล้วผ่านขาลงดิน ผู้หญิงคิดว่ามีลมปราณจากหน้าอกหมุนเป็นวงกลมจากซ้ายไปทางขวาลงดินไปทุกครั้ง

คำที่ 3 คำว่า ว่ายชี่นุ่ยโส่ว จะต้องคิดว่ามีลมปราณจากทางหน้าท้องเข้าไปที่ท้องน้อย จุดตันเถียนทุกครั้ง

คำที่ 4 คำว่า อี้เสี่ยงมิ่งเหมิน จะต้องคิดว่ามีลมปราณเข้าไปข้างหลังเอว จุดมิ่งเหมินทุกครั้ง

คำที่ 5 คำว่า กว้านทงเป่หุ้ย จะต้องคิดว่ามีลมปราณพุ่งออกจากศรีษะ จุดเป่หุ้ยทุกครั้ง

คำที่ 6 คำว่า ชั่งเชี่ยกุยตัน จะต้องคิดว่าลมปราณบนศรีษะลงมาเก็บอยู่ในตันเถียน และลมปราณใต้เท้าขึ้นมารวมอยู่ที่ท้องน้อยจุดตันเถียนทุกครั้ง

ส่วนท่าที่สามก็ต้องตั้งใจฟังเสียงเทปนำความคิดไปเรื่อยๆ ส่วนตอนที่หนึ่ง รักษาโรคด้วยลมปราณตนเอง และตอนที่สองรักษาโรคด้วยพลังจิต และลมปราณก็เพียงแต่ตั้งใจใช้ความคิดและมือทำตามเสียงเทปแนะนำเท่านั้นจนจบ

ฝึกยอดลมปราณแห่งประเทศจีนใช้สถานที่ไม่มาก ฝึกที่หน้าเตียงก็ได้ หายใจตามธรรมชาติ ไม่ต้องหายใจลึกๆ ไม่จำกัดเวลา ว่างเมื่อไรก็ฝึกได้เมื่อฝึกครึ่งๆ กลางๆ เกิดมีธุระด่วน ก็สามารถหยุดชั่วคราวได้แล้วว่างเมื่อไรก็ฝึกต่อไป หรือแบ่งเป็นตอนๆ ฝึกก็ได้ สำคัญที่สุดก็คือ ใช้พลังจิตคิดตามเสียงเทปแนะนำ และหลับตาตลอดมือก็ทำท่าตามเสียงแนะนำเช่นกัน

ห้ามออกกำลังและควรปล่อยร่างกายให้เบาสบายตามธรรมชาติ

การฝึกวิชายอดลมปราณแห่งประเทศจีน ถ้ามีความตั้งใจมีความอดทน สามารถฝึกสำเร็จ ฝึก 5 หรือ 10 นาที ก็สามารถเกิดมีพลังลมปราณได้ ฝึกประมาณ 1 สัปดาห์ ถึง 1 เดือน จะมีความรู้สึกว่าโรคในร่างกายจะดีขึ้น หรือบรรเทาลง หรือหายเป็นปกติ

ผลการฝึกยอดลมปราณแห่งประเทศจีนได้ผลเร็ว ฝึกง่ายไม่ต้องใช้แรง ใช้เฉพาะพลังจิตและลมปราณในมือของตนเอง และสามารถรักษาโรคด้วยตนเอง และรักษาโรคให้ผู้อื่นได้ แต่พลังยอดลมปราณแห่งประเทศจีนจะอยู่กับผู้ที่มีศีลธรรม มีความกตัญญูถ้าผู้ใดผิดศีลธรรม อกตัญญู พลังยอดลมปราณจะหายสลายไปโดยที่ผู้ฝึกไม่รู้ตัว

บทเตรียมตัวฝึก

สองเท้าชิดกัน ปล่อยตัวให้สบายๆ สองมือปล่อยลงตามธรรมชาติ ตามองตรงไปข้างหน้า หลับตาลงช้าๆ หลับตาให้สนิท

ท่าที่ 1
เท้ายืนโลกศรีษะทูนนภา

ท่าที่ 1 เท้ายืนโลกศีรษะทูนนภา

ขณะนี้ท่านทั้งหลายจงตั้งความคิดไว้ว่า ร่างกายของเรายืนอยู่บนพื้นโลก มีแต่เราคนเดียว ไม่มีสิ่งอื่นใดอยู่ด้วยขณะนี้ จงตั้งความคิดว่า ร่างกายของเราอยู่ในโลกธรรมชาติกลมกลืนกับธรรมชาติ จงตั้งความคิดอีกครั้งหนึ่งว่า ร่างกายของเราอยู่บนพื้นโลก โลกนี้มีแต่เราคนเดียว ไม่มีสิ่งอื่นใดอยู่ด้วย

ขณะนี้ ร่างกายของเรากำลังอยู่ในระหว่างการเปลี่ยนแปลง ร่างกายกำลังสูง, ใหญ่, กำลังสูง, ใหญ่, กำลังสูง, ใหญ่ ศรีษะติดกับฟากฟ้าเท้ายืนอยู่บนพื้นโลก เท้าซ้ายแยกออกไป เท้ากว้างเสมอกับไหล่ มือทั้งสองย้ายมาไว้ที่หน้าท้องช้าๆ สองมือห่างกัน 4 นิ้ว

ผู้ชาย มือซ้ายอยู่ข้างล่าง มือขวาอยู่ข้างบน ฝ่ามือซ้ายหันตรงกับหลังมือขวา

ผู้หญิง มือขวาอยู่ข้างล่าง มือซ้ายอยู่ข้างบน ฝ่ามือขวาหันตรงกับหลังมือซ้าย

เข่าทั้งสองข้างงอลงนิดหน่อย ปล่อยตัวให้สบายตามธรรมชาติ



1



2

ท่าที่ 2
คาถาหกคำ

ท่านทั้งหลายจงออกเสียงตามอาจารย์ด้วยคาถา 6 คำ ดังต่อไปนี้

คำที่หนึ่ง ออกเสียง

จ้อลิปิ้งซอง (พร้อมกำหนดจิตไว้ที่ท้องน้อยจุดตันเถียน) จ้อลิปิ่งซอง จ้อลิปิ๊งซอง จ้อลิปิ้งซอง จ้อลิปิ้งซอง จ้อลิปิ๊งซอง

คำที่สอง ออกเสียง

ต้งจิ้งเจียโหยว (พร้อมกับคิดว่ามีลมปราณจากหน้าอกหมุนเวียนลงไปถึงเท้าและลงดินไป) ต้งจิ้งเจียโหยว ต้งจิ้งเจียโหยว ต้งจิ้งเจียโหยว ต้งจิ้งเจียโหยว ต้งจิ้งเจียโหยว

คำที่สาม ออกเสียง

ว่ายชี่นุ่ยโส่ว (พร้อมกับคิดว่ามีลมปราณจากข้างนอกเข้าไปในท้องน้อยจุดตันเถียน) ว่ายชี่นุ่ยโส่ว ว่ายชี่นุ่ยโส่ว ว่ายชี่นุ่ยโส่ว ว่ายชี่นุ่ยโส่ว ว่ายชี่นุ่ยโส่ว

คำที่สี่ ออกเสียง

อี้เสี่ยงมิ่งเหมิน (พร้อมกับคิดว่ามีลมปราณเข้าไปข้างหลังเอวจุดมิ่งเหมิน) อี้เสี่ยงมิ่งเหมิน อี้เสี่ยงมิ่งเหมิน อี้เสี่ยงมิ่งเหมิน อี้เสี่ยงมิ่งเหมิน อี้เสี่ยงมิ่งเหมิน

คำที่ห้า ออกเสียง

กว้านทงเป่หุ้ย (พร้อมกับคิดว่ามีลมปราณพุ่งออกจากศรีษะจุดเป่หุ้ย) กว้านทงเป่หุ้ย กว้านทงเป่หุ้ย กว้านทงเป่หุ้ย กว้านทงเป่หุ้ย กว้านทงเป่หุ้ย

คำที่หก ออกเสียง

ชั่งเชี่ยกุยตัน (พร้อมกับคิดว่าลมปราณบนศรีษะและใต้เท้าเข้าสู่ท้องน้อยจุดตันเถียน) ชั่งเชี่ยกุยตัน ชั่งเชี่ยกุยตัน ชั่งเชี่ยกุยตัน ชั่งเชี่ยกุยตัน ชั่งเชี่ยกุยตัน ต่อไปนี้ท่านทั้งหลายจงตั้งใจฟัง และคิดตามคำแนะนำ ดังต่อไปนี้


1


2


3

ท่าที่ 3
สะสมลมปราณ

ท่านทั้งหลายจงคิดว่า ลมปราณของฟ้าดินถูกเรียกมาอยู่ในสองมือของเรา จากสองมือพุ่งส่องขึ้นไปบนหน้าผาก จุดอิ้งถางเทียนเหมิน (อยู่ระหว่างตรงกลางสองคิ้ว) อิ้งถางเทียนเหมินเปิดออก อิ้งถางเทียนเหมินเปิดกว้าง ธาตุลมปราณกรอกเต็มกรอกอิ่ม

ท่านทั้งหลายจงคิดต่อไป ลมปราณของฟ้าดินถูกเรียกมาอยู่ในสองมือของเรา จากสองมือพุ่งส่องขึ้นไปบนหน้าผาก จุดอิ้งถางเทียนเหมิน (อยู่ระหว่างตรงกลางสองคิ้ว) อิ้งถางเทียนเหมินเปิดออก อิ้งถางเทียนเหมินเปิดกว้าง ธาตุลมปราณกรอกเต็มกรอกอิ่ม

ท่านทั้งหลายจงคิดต่อไป ลมปราณของฟ้าดินถูกเรียกมาอยู่ในสองมือของเรา จากสองมือพุ่งส่องขึ้นไปบนหน้าผาก จุดอิ้งถางเทียนเหมิน (อยู่ระหว่างตรงกลางสองคิ้ว) อิ้งถางเทียนเหมินเปิดออก อิ้งถางเทียนเหมินเปิดกว้าง ธาตุลมปราณกรอกเต็มกรอกอิ่ม

สองมือปล่อยข้างลำตัวช้าๆ ปล่อยมือให้สบายๆ ตามธรรมชาติ



1



2

ตอนที่ 1

"รักษาโรคด้วยลมปราณตัวเอง"

สิงเสินจื้อป่ายกง

ท่าที่ 1 พญาอินทรีย์กางปีก

สองมือกางขึ้นช้าๆ เสมอไหล่ แล้วปล่อยมือกลับลงมาไว้ข้างลำตัว นิ้วมือแยกออกจากกัน หันฝ่ามือลงพื้นนิ้วมือชี้ไปข้างหน้า

ท่านทั้งหลายจงตั้งความคิดว่า ลมปราณของปฐพี ถูกแม่เหล็กของมือทั้งสองข้างดูดขึ้นมาด้วยความรวดเร็ว ลมปราณอยู่ที่ช่วงล่างร่างกายของเรา ผู้ชายคิดว่าลมปราณหมุนจากขวาไปซ้าย ผู้หญิงคิดว่าหมุนจากซ้ายไปขวา หมุน หมุนเวียน ล้อมรอบ (ตามรอบขาและสะโพก)

ท่านทั้งหลายจงตั้งความคิดว่า ลมปราณของปฐพี ถูกแม่เหล็กของมือทั้งสองข้างดูดขึ้นมาด้วยความรวดเร็ว ลมปราณอยู่ที่ช่วงล่างร่างกายของเราผู้ชาย คิดว่าลมปราณหมุนจากขวาไปซ้าย ผู้หญิงคิดว่าหมุนจากซ้ายไปขวา หมุน หมุนเวียน ล้อมรอบ (ตามรอบขาและสะโพก)

ท่านทั้งหลายจงตั้งความคิดว่า ลมปราณของปฐพี ถูกแม่เหล็กของมือทั้งสองข้างดูดขึ้นมาด้วยความรวดเร็ว ลมปราณอยู่ที่ช่วงล่างร่างกายของเราผู้ชาย คิดว่าลมปราณหมุนจากขวาไปซ้าย ผู้หญิงคิดว่าหมุนจากซ้ายไปขวา หมุน หมุนเวียน ล้อมรอบ (ตามรอบขาและสะโพก)

ท่านทั้งหลายจงตั้งความคิดว่า ลมปราณของปฐพี ถูกแม่เหล็กของมือทั้งสองข้างดูดขึ้นมาด้วยความรวดเร็ว ลมปราณอยู่ที่ช่วงล่างร่างกายของเราผู้ชาย คิดว่าลมปราณหมุนจากขวาไปซ้าย ผู้หญิงคิดว่าหมุนจากซ้ายไปขวา หมุน หมุนเวียน ล้อมรอบ (ตามรอบขาและสะโพก)

ท่านทั้งหลายจงตั้งความคิดว่า ลมปราณของปฐพี ถูกแม่เหล็กของมือทั้งสองข้างดูดขึ้นมาด้วยความเร็วลมปราณอยู่ที่ช่วงล่างร่างกายของเราผู้ชายคิดว่าลมปราณหมุนจากขวาไปซ้าย ผู้หญิงคิดว่าหมุนจากซ้ายไปขวา หมุน หมุนเวียน ล้อมรอบ (ตามรอบขาและสะโพก)

ย้ายสองมือไปไว้ที่หน้าท้องน้อย ห้านิ้วแยกออกจากกัน (ฝ่ามือหันลงพื้นดิน นิ้วชี้ติดนิ้วชี้ หัวแม่มือติดหัวแม่มือง่ามมือซ้ายตรงกับง่ามมือขวา) หูโข่ว ตุ้ย หูโข่ว



1



2



3

ท่าที่ 2
เกาทัณฑ์ปราบเสือธนูยิงเป้า

ท่านทั้งหลายจงคิดต่อไปอีก ลมปราณของปฐพี ถูกแม่เหล็กของมือสองข้างดูดขึ้นมาด้วยความรวดเร็ว จากง่ามมือหูโข่ว พุ่งส่องขึ้นไปตรงหน้าผาก จุดอิ้งถางเทียนเหมิน อิ้งถางเทียนเหมินเปิดออก อิ้งถางเทียนเหมินเปิดกว้าง ธาตุลมปราณกรอกเต็มกรอกอิ่ม

ท่านทั้งหลายจงคิดต่อไปอีก ลมปราณของปฐพี ถูกแม่เหล็กของมือสองข้างดูดขึ้นมาด้วยความรวดเร็ว จากง่ามมือหูโข่ว พุ่งส่องขึ้นไปตรงหน้าผาก จุดอิ้งถางเทียนเหมิน อิ้งถางเทียนเหมินเปิดออก อิ้งถางเทียนเหมินเปิดกว้าง ธาตุลมปราณกรอกเต็มกรอกอิ่ม

ท่านทั้งหลายจงคิดต่อไปอีก ลมปราณของปฐพี ถูกแม่เหล็กของมือสองข้างดูดขึ้นมาด้วยความรวดเร็ว จากง่ามมือหูโข่ว พุ่งส่องขึ้นไปตรงหน้าผาก จุดอิ้งถางเทียนเหมิน อิ้งถางเทียนเหมินเปิดออก อิ้งถางเทียนเหมินเปิดกว้าง ธาตุลมปราณกรอกเต็มกรอกอิ่ม

ท่านทั้งหลายจงคิดต่อไปอีก ลมปราณของปฐพี ถูกแม่เหล็กของมือสองข้างดูดขึ้นมาด้วยความรวดเร็ว จากง่ามมือหูโข่ว พุ่งส่องขึ้นไปตรงหน้าผาก จุดอิ้งถางเทียนเหมิน อิ้งถางเทียนเหมินเปิดออก อิ้งถางเทียนเหมินเปิดกว้าง ธาตุลมปราณกรอกเต็มกรอกอิ่ม

ท่านทั้งหลายจงคิดต่อไปอีก ลมปราณของปฐพี ถูกแม่เหล็กของมือสองข้างดูดขึ้นมาด้วยความรวดเร็ว จากง่ามมือหูโข่ว พุ่งส่องขึ้นไปตรงหน้าผาก จุดอิ้งถางเทียนเหมิน อิ้งถางเทียนเหมินเปิดออก อิ้งถางเทียนเหมินเปิดกว้างธาตุลมปราณกรอกเต็มกรอกอิ่ม



1



2

สองมือยกขึ้นช้าๆ ถึงหน้าอก ฝ่ามือหันออกไปข้างหน้า ปลายนิ้วหันต่อปลายนิ้ว ข้างในกลม ข้างนอกเสมอแบบผลักออก

ท่าที่ 3
ลมปราณรักษาอวัยวะ

ขณะนี้ ท่านทั้งหลายจงเพิ่มความคิดว่า ลมปราณจากบนฟ้า ไกลพันลี้หมื่นลี้ ถูกแม่เหล็กของมือทั้งสองข้างดูดเข้ามาด้วยความรวดเร็ว อยู่รอบๆ ร่างกายของเรา (ระหว่างบ่าถึงเอว) ผู้ชายคิดว่าลมปราณหมุนจากขวาไปซ้าย ผู้หญิงคิดว่าหมุนจากซ้ายไปขวา หมุน, หมุนเวียนล้อมรอบ

ท่านทั้งหลายจงเพิ่มความคิดว่า ลมปราณจากบนฟ้า ไกลพันลี้หมื่นลี้ ถูกแม่เหล็กของมือทั้งสองข้างดูดเข้ามาด้วยความรวดเร็ว อยู่รอบๆ ร่างกายของเรา (ระหว่างบ่าถึงเอว) ผู้ชายคิดว่าลมปราณหมุนจากขวาไปซ้าย ผู้หญิงคิดว่าหมุนจากซ้ายไปขวา หมุน, หมุนเวียน ล้อมรอบ

ท่านทั้งหลายจงเพิ่มความคิดว่า ลมปราณจากบนฟ้า ไกลพันลี้หมื่นลี้ ถูกแม่เหล็กของมือทั้งสองข้าง ดูดเข้ามาด้วยความรวดเร็ว อยู่รอบๆร่างกายของเรา (ระหว่างบ่าถึงเอว) ผู้ชายคิดว่าลมปราณหมุนจากขวาไปซ้าย ผู้หญิงคิดว่าหมุนจากซ้ายไปขวา หมุน, หมุนเวียน ล้อมรอบ สองมือยกขึ้นช้าๆ สูงเสมอศรีษะ

ห้านิ้วแยกออกจากกันฝ่ามือหันขึ้นบนฟ้า



1



2

ท่าที่ 4
รับลมปราณอวกาศ

ท่านทั้งหลายจงคิดว่า แสนไกล แสนสูง ลมปราณจากอวกาศ ถูกแม่เหล็กของมือทั้งสองข้างดูดลงมาอยู่บนศรีษะด้วยความรวดเร็ว (ระหว่างศรีษะถึงบ่า) ผู้ชาย คิดว่าลมปราณหมุนจากขวาไปซ้าย ผู้หญิง คิดว่าหมุนจากซ้ายไปขวา หมุน, หมุนเวียน ล้อมรอบ

ท่านทั้งหลายจงคิดว่า แสนไกล แสนสูง ลมปราณจากอวกาศ ถูกแม่เหล็กของมือทั้งสองข้างดูดลงมาอยู่บนศรีษะด้วยความรวดเร็ว (ระหว่างศรีษะถึงบ่า) ผู้ชาย คิดว่า ลมปราณหมุนจากขวาไปซ้าย ผู้หญิง คิดว่าหมุนจากซ้ายไปขวา หมุน, หมุนเวียน ล้อมรอบ

ท่านทั้งหลายจงคิดว่า แสนไกล แสนสูง ลมปราณจากอวกาศ ถูกแม่เหล็กของมือทั้งสองข้างดูดลงมาอยู่บนศรีษะด้วยความรวดเร็ว (ระหว่างศรีษะถึงบ่า) ผู้ชาย คิดว่าลมปราณหมุนจากขวาไปซ้าย ผู้หญิง คิดว่าหมุนจากซ้ายไปขวา หมุน, หมุนเวียน ล้อมรอบ

ท่านทั้งหลายจงคิดว่า ลมปราณของฟ้า, ดิน และมนุษย์ ลมปราณทั้งสาม ถูกเรารวมกัน ผสมกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ลมปราณผสมอันนี้ เรียกว่า "ยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่" อยู่รอบๆร่างกายของเราจากบนศรีษะถึงส่วนล่างของร่างกายทั้งซ้ายและขวา ผู้ชายคิดว่ายอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่หมุนจากขวาไปซ้าย ผู้หญิงคิดว่ายอดลมปราณฮุ่นหย่วนชี่หมุนจากซ้ายไปขวา หมุน, หมุนเวียน ล้อมรอบ

ท่านทั้งหลายจงคิดต่อไปว่า เราได้จัดสร้างสถานฝึกลมปราณแห่งหนึ่ง ร่างกายของเราอยู่ในสถานฝึกลมปราณแห่งนี้อยู่ใน "ยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่" หล่อหลอม กลมกลืน, กลมกลืน หล่อหลอม

ท่านทั้งหลายจงคิดต่อไปว่า บนศรีษะ จุดเป่หุ้ย (จุดบวกกันระหว่างเส้นตรงจาก 2 หู กับเส้นตรงจากจมูกกับท้ายทอย) เปิดออก เปิดกว้าง "ยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่" จากจุดเป่หุ้ยเข้าไปในร่างกายของเราเรื่อยๆ ไม่หยุด ไม่ขาดสาย เซลล์ทุกส่วนของร่างกายสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ ธาตุลมกรอกเต็มกรอกอิ่ม

ท่านทั้งหลายจงยกสองมือกุมไว้บนศรีษะตรงจุดเป่หุ้ย



1 2 3 4

ท่าที่ 5
กรอกลมปราณใส่แจกัน

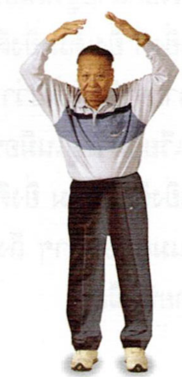
ท่านทั้งหลายจงเพิ่มความตั้งใจคิดต่อไปว่า ร่างกายของเราเปรียบเสมือนแจกันว่างเปล่าใหญ่ๆ ใบหนึ่ง จุดเป่หุ้ยเสมือนกับปากแจกัน สองมือรวบรวมยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ อัดเข้าไปในปากแจกัน (บนศรีษะจุดเป่หุ้ย) ตลอด, ไม่หยุด ไม่ขาดสายอัดเข้าไปในร่างกายของเรา ทั้งอัดทั้งคิด (สองมือแยกออกไปเสมอกับสองไหล่แล้วยกกลับมาบนศรีษะเรื่อยๆ)

อัดเต็มกรอกอิ่ม ยิ่งเต็มยิ่งดี ยิ่งอิ่มยิ่งดี อัดเต็มกรอกอิ่ม ยิ่งเต็มยิ่งดี ยิ่งอิ่มยิ่งดี

อัดเต็มกรอกอิ่ม ยิ่งเต็มยิ่งดี ยิ่งอิ่มยิ่งดี อัดเต็มกรอกอิ่ม ยิ่งเต็มยิ่งดี ยิ่งอิ่มยิ่งดี


1


2


3

หันฝ่ามือขึ้นฟ้า แล้วปล่อยสองมือลงช้าๆ ไว้ที่หน้าท้องน้อยฝ่ามือล่างหันตรงกับฝ่ามือบน (สองมือห่างกัน 4 นิ้ว) ผู้ชาย มือซ้ายอยู่ข้างล่าง มือขวาอยู่ข้างบน ผู้หญิง มือขวาอยู่ข้างล่าง มือซ้ายอยู่ข้างบนจุดตันเถียนอยู่ระหว่างสองมือ

ท่าที่ 6
รวบรวมลมปราณธรรมชาติ

ท่านทั้งหลายจงคิดต่อไปว่า แสนไกล แสนสูง ลมปราณของฟ้าดิน ขุนเขาเขียวขจี แม่น้ำใสสว่าง ลมปราณจากขุนเขาแม่น้ำ ลำคลอง ถูกเรียกมาอยู่ในมือของเรา จากสองมือ เข้าสู่ท้องน้อย จุดตันเถียนโดยตลอด ธาตุลมปราณกรอกเต็มกรอกอิ่มกรอกให้พอ ยิ่งมากยิ่งดี ยิ่งเต็ม ยิ่งดี ยิ่งอิ่ม ยิ่งดี

ท่านทั้งหลายจงคิดต่อไปว่า แสนไกล แสนสูง ลมปราณของฟ้าดิน ขุนเขาเขียวขจี แม่น้ำใสสว่าง ลมปราณจากขุนเขาแม่น้ำ ลำคลอง ถูกเรียกมาอยู่ในมือของเรา จากสองมือ เข้าสู่ท้องน้อย จุดตันเถียนโดยตลอด ธาตุลมปราณกรอกเต็มกรอกอิ่มกรอกให้พอ ยิ่งมากยิ่งดี ยิ่งเต็ม ยิ่งดี ยิ่งอิ่ม ยิ่งดี

ท่านทั้งหลายจงคิดต่อไปว่า แสนไกล แสนสูง ลมปราณของฟ้าดิน ขุนเขาเขียวขจี แม่น้ำใสสว่าง ลมปราณจากขุนเขาแม่น้ำ ลำคลอง ถูกเรียกมาอยู่ในมือของเรา จากสองมือ เข้าสู่ท้องน้อย จุดตันเถียนโดยตลอด ธาตุลมปราณกรอกเต็มกรอกอิ่มกรอกให้พอ ยิ่งมากยิ่งดี ยิ่งเต็ม ยิ่งดี ยิ่งอิ่ม ยิ่งดี

สองมือพนมยกขึ้นช้าๆ ถึงหน้าอก สองมือแยกออกจากกันห้านิ้วรวมติดกัน นิ้วมือชี้ส่องตาทั้งสองข้างพร้อมลืมตาขึ้นช้าๆ ตามองปลายนิ้วมือ

ภาพประกอบท่าที่ 6 รวบรวมลมปราณธรรมชาติ



1



2



3

ท่าที่ 7
แต่งหน้าเปิดพระเนตร

ท่านทั้งหลาย จงคิดต่อไป "ยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่" มาถึงสองมือของเรา จากสองมือพุ่งส่องเข้าตาสองข้าง เซลล์ตาทั้งสองข้างสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ สายตาสั้น ริดสีดวงตา ตาแดง ตาต้อ ตาต้อกระจก ประสาทสายตาอักเสบ เยื่อบุตาอักเสบ แก้วตาเลือนลาง ตาบอด ตาบอดสี โรคตาทุกชนิดถูกมหาพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่พุ่งส่อง หายสลายขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย หายสลาย

ท่านทั้งหลาย จงคิดต่อไป "ยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่" มาถึงสองมือของเรา จากสองมือพุ่งส่องเข้าตาสองข้าง เซลล์ตาทั้งสองข้างสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ สายตาสั้น ริดสีดวงตา ตาแดง ตาต้อ ตาต้อกระจก ประสาทสายตาอักเสบ เยื่อบุตาอักเสบ แก้วตาเลือนลาง ตาบอด ตาบอดสี โรคตาทุกชนิดถูกมหาพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ พุ่งส่อง หายสลายขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย หายสลาย

ท่านทั้งหลาย จงคิดต่อไป "ยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่" มาถึงสองมือของเรา จากสองมือพุ่งส่องเข้าตาสองข้าง เซลล์ตาทั้งสองข้างสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ สายตาสั้น ริดสีดวงตา ตาแดง ตาต้อ ตาต้อกระจก ประสาทสายตาอักเสบ เยื่อบุตาอักเสบ แก้วตาเลือนลาง ตาบอด ตาบอดสี โรคตาทุกชนิดถูกมหาพลัง "ยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่" พุ่งส่อง หายสลายขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย หายสลาย

ท่านทั้งหลาย จงคิดต่อไป "ยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่" มาถึงสองมือของเรา จากสองมือพุ่งส่องเข้าตาสองข้าง เซลล์ตาทั้งสองข้างสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ สายตาสั้น ริดสีดวงตา ตาแดง ตาต้อ ตาต้อกระจก ประสาทสายตาอักเสบ

อักเสบ เยื่อบุตาอักเสบ แก้วตาเลือนลาง ตาบอด ตาบอดสี โรคตาทุกชนิดถูกมหาพลัง "ยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่" พุ่งส่อง หายสลายขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย หายสลาย

ท่านทั้งหลาย จงคิดต่อไป "ยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่" มาถึงสองมือของเรา จากสองมือพุ่งส่องเข้าตาสองข้าง เซลล์ตาทั้งสองข้างสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ สายตาสั้น ริดสีดวงตา ตาแดง ตาต้อ ตาต้อกระจก ประสาทสายตาอักเสบ เยื่อบุตาอักเสบ แก้วตาเลือนลาง ตาบอด ตาบอดสี โรคตาทุกชนิดถูกมหาพลัง "ยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่" พุ่งส่อง หายสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย หายสลาย

สองมือยกขึ้นช้าๆ ฝ่ามือส่องตาสองข้าง ตามองอุ้งมือ



ท่าที่ 8
ลมปราณเสริมสวย

ขณะนี้ท่านทั้งหลาย จงตั้งใจเพิ่มความคิดว่า พลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ มาถึงสองมือ จากสองมือส่องตรงเข้าตาทั้งสองข้าง สองมือทั้งยืดทั้งดึง ตามองอุ้งมือ เริ่มต้น ยืด ดึง ยืด ดึง ยืด ดึง ทั้งยืดทั้งดึงทั้งคิด เซลล์ตาสองข้างสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ โรคตาทุกชนิดถูกมหาพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

สองมือแยกออกช้าๆ ฝ่ามือส่องหางตาสองข้างพร้อมหลับตาลงช้าๆ ทั้งส่องทั้งนวดทั้งคิด มหาพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ จากสองมือพุ่งส่องสู่หางตาทั้งสองข้าง เซลล์หางตาสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ ทั้งส่องทั้งนวดทั้งคิด รอยย่นของหางตาจะต้องหายสลายไป ความหนุ่มความสาวจะต้องกลับคืนมา รอยย่นของหางตาจะต้องหายสลายไป ความหนุ่มความสาวจะต้องกลับคืนมา สองมือย้ายลงมานิดหน่อย ส่องใบหน้าสองข้าง

ขณะนี้ท่านทั้งหลาย จงเพิ่มความตั้งใจคิดว่า มหาพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ มาถึงสองมือของเรา จากสองมือส่องใบหน้าทั้งสองข้างทั้งส่องทั้งนวดทั้งคิด เซลล์บนใบหน้าสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ สิว, ฝ้า, กระ, กระแดด, กระครรภ์ โรคทุกชนิดบนใบหน้า ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

ขณะนี้ท่านทั้งหลาย จงเพิ่มความตั้งใจคิดว่า มหาพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ มาถึงสองมือของเรา จากสองมือส่องใบหน้าทั้งสองข้างทั้งส่องทั้งนวดทั้งคิด เซลล์บนใบหน้าสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ สิว, ฝ้า, กระ, กระแดด, กระครรภ์ โรคทุกชนิดบนใบหน้า ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

ขณะนี้ท่านทั้งหลาย จงเพิ่มความตั้งใจคิดว่า มหาพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ มาถึงสองมือของเราจากสองมือ

ส่องใบหน้าทั้งสองข้างทั้งส่องทั้งคิด เซลล์บนใบหน้าสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ สิว, ฝ้า, กระ, กระแดด, กระครรภ์ โรคทุกชนิดบนใบหน้า ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

ท่านทั้งหลาย จงเพิ่มความตั้งใจคิดต่อไปอีกว่า พลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ มาถึงสองมือของเรา สองมือแปะเบาๆ ลงบนใบหน้าช้าๆ

ขณะนี้คิดซ้ำแล้วซ้ำอีกว่า

เซลล์บนใบหน้าของเราสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ

เซลล์บนใบหน้าของเราสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ

เซลล์บนใบหน้าของเราสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ

สองมือปล่อยลงช้าๆ ปล่อยมือลงมาไว้ข้างลำตัวสบายๆ ตามธรรมชาติ ร่างกายของเราปล่อยให้สบาย ตาทั้งสองข้างลืมขึ้นช้าๆ มองตรงไปข้างหน้า ยอดลมปราณตอนที่หนึ่งจบลงบริบูรณ์



1 2 3 4 5

ตอนที่ 2

รักษาโรคด้วยพลังจิตและลมปราณ

อี้ชี่เถี่ยวจื้อกง

ท่าที่1 สวรรค์หูทิพย์

สองเท้ายืนห่างกันเสมอไหล่ เข่างอลงนิดหน่อย ปล่อยตัวให้สบาย หลับตาลงช้าๆ สองมือยกขึ้นช้าๆ

สองฝ่ามือส่องตรงกับสองหู ขณะนี้เพิ่มพลังความคิดว่า เซลล์ของสองหูสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ หูหนวกใช้นิ้วดาบ (นิ้วชี้รวมกับนิ้วกลาง) เจาะแทง หูหนวกใช้นิ้วดาบเจาะแทง หูหนวกใช้นิ้วดาบเจาะแทง ใช้นิ้วดาบขุด ใช้ฝ่ามือนวด ใช้นิ้วดาบขุด ใช้ฝ่ามือนวด ใช้นิ้วดาบขุด ใช้ฝ่ามือนวด หูอื้อ ใช้ 5 นิ้วแทง จับ ทิ้ง หูอื้อ ใช้ 5 นิ้วแทงจับ ทิ้ง หูอื้อ ใช้ 5 นิ้วแทง จับ ทิ้ง หูอักเสบ สองฝ่ามือ ดึง ดึง นวด นวด ดึง นวด จงคิดต่อไป โรคหูทุกชนิด ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่จากสองมือส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

สองมือ ยกขึ้นช้าๆ ฝ่ามือคลุมไว้บนศรีษะ



1 2 3 4 5 6

รักษาเนื้องอกในสมอง



1



2



3

รักษาเส้นเลือดสมองตีบ



1



2



3

ท่าที่ 2

เมฆสวรรค์คลุมศรีษะ

สองมืออยู่บนศรีษะ หมุน 3 รอบ ผู้ชาย หมุนไปทางซ้าย ผู้หญิง หมุนไปทางขวา ทั้งหมุน ทั้งคิด พลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ จากสองมือส่องเข้าสู่สมองทั้งในและนอก เซลล์สมองสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ เนื้องอกในสมองใช้ 5 นิ้วเจาะแทง จับทิ้ง เจาะแทง จับทิ้ง เจาะแทง จับทิ้งเส้นเลือดสมองตีบใช้ 5 นิ้วจากข้างหน้าหวีไปข้างหลัง จากข้างหลังหวีไปสองข้าง หวี หวี หวี หวี โรคปวดศรีษะ โรคเวียนศรีษะ ดึง ดึง นวด นวด ดึง นวด โรคในสมองทุกชนิดถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

สองมือย้าย ลงไปช้าๆ ส่องท้ายทอย



1 2 3 4

ท่าที่ 3
พัฒนาท้ายทอย

ขณะนี้เพิ่มความคิดต่อไป พลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่จากสองมือส่องท้ายทอย จุดอิจึ่น จุดโฮ่วเทียนเหมิน เซลล์ท้ายทอย จุดอี่จิ้น จุดโฮ่วเทียนเหมิน สว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ พลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ จากสองมือพุ่งเข้าสู่ท้ายทอย จุดอี่จิ้น จุดโฮ่วเทียนเหมิน

สองมือเริ่มต้น กรอกลมปราณกรอกเต็ม กรอกอิ่ม กรอกให้พอ กรอกเต็ม กรอกอิ่ม กรอกให้พอ กรอกเต็ม กรอกอิ่ม กรอกให้พอ ท้ายทอย จุดโฮ่วเทียนเหมิน เปิดออก เปิดกว้าง เปิดกว้าง เปิดออก

ย้ายสองมือจากท้ายทอยไปบนศีรษะช้าๆ ผู้ชาย มือซ้ายส่องบนศีรษะจุดเป่ฮุ่ย มือขวาส่องหน้าผาก จุดอิ้งถางเทียนเหมิน ผู้หญิง มือขวาส่องบนศีรษะ จุดเป่ฮุ่ย มือซ้ายส่องหน้าผาก จุดอิ้งถางเทียนเหมิน



1



2



3

ท่าที่ 4
เพิ่มลมปราณศักดิ์สิทธิ์

ขณะนี้เพิ่มความคิดว่า ลมปราณศักดิ์สิทธิ์จากฟ้าดิน มาอยู่ในสองมือของเรา จากสองมือกรอกเข้าศรีษะ จุดเป่ฮุ่ย กรอกเข้าหน้าผาก จุดอิ้งถางเทียนเหมิน เริ่มต้น

กรอกเต็ม กรอกอิ่ม กรอกให้พอ ยิ่งมากยิ่งดี กรอกเต็ม กรอกอิ่ม กรอกให้พอ ยิ่งมากยิ่งดี กรอกเต็ม กรอกอิ่ม กรอกให้พอ ยิ่งมากยิ่งดี สองมือสลับกัน ผู้ชายมือขวา ส่องบนศรีษะ จุดเป่ฮุ่ย มือซ้ายส่องหน้าผาก จุดอิ้งถางเทียนเหมิน ผู้หญิงมือซ้ายส่องบนศรีษะ จุดเป่ฮุ่ย มือขวาส่องหน้าผากจุดอิ้งถางเทียนเหมิน

ขณะนี้เพิ่มความคิดว่า ลมปราณศักดิ์สิทธิ์จากฟ้าดิน มาอยู่ในสองมือของเรา จากสองมือกรอกเข้าศรีษะ จุดเป่ฮุ่ย กรอกเข้าหน้าผาก จุดอิ้งถางเทียนเหมิน

กรอกเต็ม กรอกอิ่ม กรอกให้พอ ยิ่งมากยิ่งดี กรอกเต็ม กรอกอิ่ม กรอกให้พอ ยิ่งมากยิ่งดี กรอกเต็ม กรอกอิ่ม กรอกให้พอ ยิ่งมากยิ่งดี ผู้ชาย มือขวาปล่อยลงมา เสมอกับมือซ้าย ผู้หญิงมือซ้ายปล่อยลงมาเสมอมือขวา


1


2


3


4

ท่าที่ 5
นางฟ้าเสริมสวย

ขณะนี้สองฝ่ามือส่องตาทั้งสองข้างพร้อมลืมตาขึ้นช้าๆ เพิ่มความตั้งใจคิดว่าเซลล์ตาสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ โรคตาทุกชนิด ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย หลับตาลงช้าๆ สองมือแยกออกส่องหางตา ทั้งสองข้าง เพิ่มความตั้งใจ คิดว่าทั้งส่อง ทั้งนวด ทั้งคิด เซลล์หางตาสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ

รอยย่นของหางตาจะต้องหายสลายไป ความหนุ่มความสาว จะต้องคืนกลับมา

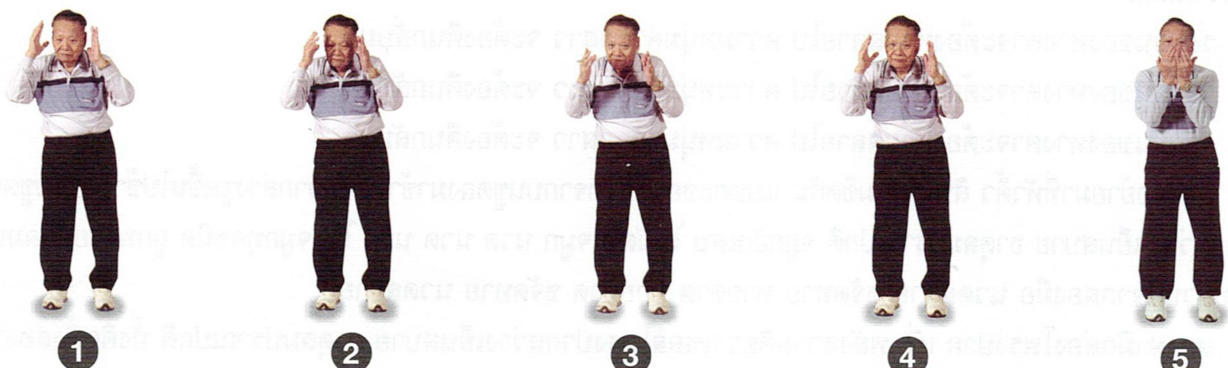
รอยย่นของหางตาจะต้องหายสลายไป ความหนุ่มความสาว จะต้องคืนกลับมา

รอยย่นของหางตาจะต้องหายสลายไป ความหนุ่มความสาว จะต้องคืนกลับมา

สองมือย้ายมาที่หัวคิ้ว สิบนิ้วรวมชิดกัน แบบตะขอขูดจมูกจากบนขูดลงมาข้างล่าง จากล่างขูดขึ้นไปข้างบนทั้งขูดทั้งคิด เซลล์จมูกสว่าง เย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ จมูกอักเสบ ไซนัสในจมูก นวด นวด นวด โรคจมูกทุกชนิด ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่จากสองมือ นวดสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย นวดสลาย

สองฝ่ามือส่องโพรงปาก เพิ่มพลังความคิดว่าเซลล์โพรงปากสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ ทั้งคิดทั้งส่องทั้งยืด ทั้งดึงทั้งนวด โรคโพรงปากอักเสบ เหงือกฟันอักเสบ โรคปากเหม็น โรคในโพรงปากทุกชนิด ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

ภาพประกอบท่าที่ 5 นางฟ้าเสริมสวย



สองมือแยกออกช้าๆ ส่องกระดูกขากรรไกร ส่องขึ้น ส่องลง ทั้งส่องทั้งคิด เซลล์กระดูกขากรรไกรทั้งสองข้าง สว่าง เย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ โรคทุกชนิดถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่จากสองมือ นวดสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย นวดสลาย

สองมือ ย้ายลงมาส่องคอหอย


1


2


3


4


5


6


7

ท่าที่ 6
คอแก้วคอสวรรค์

สองฝ่ามือส่องคอ ทั้งส่องทั้งคิด ทั้งยืดทั้งดึง เซลล์คอสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ คออักเสบ ดึง ดึง ดึง คออักเสบ ดึง ดึง ดึง คออักเสบ ดึง ดึง ดึง คอหอยอักเสบ นวด นวด นวด คอหอยอักเสบ นวด นวด นวด คอหอยอักเสบ นวด นวด นวด โรคในคอทุกชนิด ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย สองมือแยกออก ส่องลำคอทั้งสองข้าง ห้านิ้วแทงจับทิ้ง คิดว่าลำคอบวม ลำคอพอก ลำคอเนื้องอก แทงจับทิ้ง แทงจับทิ้ง แทงจับทิ้ง สองมือส่องตามลำคอทั้งสองข้าง ทั้งส่องทั้งนวดทั้งคิด โรคลำคอทุกชนิด
ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

สองมือย้ายขึ้นไปใต้หู ส่องต่อมทอมซิล สิบนิ้วแทงทิ่ม สิบนิ้วแทงทิ่ม สิบนิ้วแทงทิ่ม โรคเนื้องอก โรคต่อมทอมซิลทุกชนิด ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย สองมือปล่อยลงมาช้าๆ ส่องที่หลอดลม



1 2 3 4 5 6

ท่าที่ 7
อวัยวะปลอดโลก

ขณะนี้เพิ่มความคิดว่า ยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่อยู่ในสองมือของเรา สองมือส่องหลอดลม ส่องขึ้นส่องลง ทั้งส่องทั้งคิด เซลล์หลอดลมสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ หลอดลมอักเสบชนิดร้อน เรียกลมปราณเย็น หลอดลมอักเสบชนิดเย็น เรียกลมปราณร้อน เรียกลมปราณอุ่น ส่องขึ้น ส่องลง ทั้งนวดทั้งส่องทั้งคิด โรคหลอดลมทุกชนิด ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

สองมือแยกออกส่องปอดทั้งสองข้าง ทั้งส่องทั้งคิด เซลล์ปอดทั้งสองข้างสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ ปอดอักเสบ นวด ปอดอักเสบ นวด ปอดอักเสบ นวด วัณโรค แทงจับทิ้ง แทงจับทิ้ง แทงจับทิ้ง โรคปอดโป่งพอง ห้านิ้วทิ่มแทง ห้านิ้วทิ่มแทง ห้านิ้วทิ่มแทง มะเร็งในปอด กดทิ่มจับทิ้ง กดทิ่ม จับทิ้ง กดทิ่ม จับทิ้ง โรคปอดทุกชนิด ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

นิ้วมือรวมชิดกัน ส่องด้านซ้ายส่วนหัวใจ ทั้งส่องทั้งคิด เซลล์หัวใจสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ นวด กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ นวดกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ นวด หัวใจขาดเลือด กด กด กด เส้นเลือดหัวใจตีบ หวีลง หวีลง หวีไปข้าง หวีไปข้าง หวีลงหวีไปข้าง หัวใจเจ็บปวด นวด นวด นวด โรคหัวใจทุกชนิด ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

ย้ายฝ่ามือลงมาส่องกระเพาะอาหาร ผู้ชาย มือขวาอยู่บน มือซ้ายอยู่ล่าง ผู้หญิง มือซ้ายอยู่บน มือขวาอยู่ล่าง ทั้งส่องทั้งคิด เซลล์กระเพาะสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ กระเพาะอาหารอักเสบ นวด นวด นวด กระเพาะอาหารเป็นแผล กดหมุน กดหมุน กดหมุน กระเพาะอาหารเลือดออก เรียกลมปราณเย็นกดเข้ามาช้าๆ เรียกลมปราณเย็นกดเข้ามาช้าๆ

ภาพประกอบ ท่าที่ 7 อวัยวะปลอดโรค



1 2 3

แล้วหมุน เรียกลมปราณเย็นกดเข้ามาช้าๆ แล้วหมุน มะเร็งกระเพาะอาหาร กดแทงจับทิ้ง กดแทงจับทิ้ง กดแทงจับทิ้ง โรคกระเพาะอาหารทุกชนิด ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

ย้ายมือไปด้านซ้ายนิดหน่อย ส่องส่วนม้าม ทั้งส่องทั้งคิด เซลล์ส่วนม้าม สว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ ม้ามอักเสบ ม้ามบวม ห้านิ้วทิ่มแทง ห้านิ้วทิ่มแทง ห้านิ้วทิ่มแทง ทั้งทิ่มทั้งแทงทั้งคิด โรคส่วนม้ามทุกชนิด ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

ย้ายมือไปทางด้านซ้ายต่อไป ส่องตับอ่อน ทั้งส่องทั้งคิด เซลล์ตับอ่อน สว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ ตับอ่อนอักเสบ นวด นวด นวด โรคตับอ่อนทุกชนิด ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

ย้ายมือไปด้านขวา ส่องส่วนตับ ทั้งส่องทั้งคิด เซล์ส่วนตับสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ ตับอักเสบ นวด ตับอักเสบ นวด ตับอักเสบ นวด ตับอมน้ำ ตับบวม ห้านิ้วทิ่มแทง ห้านิ้วทิ่มแทง ห้านิ้วทิ่มแทง ตับแข็ง กดหมุน กดหมุน กดหมุน เนื้องอกในหลอดเลือด ตับ แทงจับทิ้ง แทงจับทิ้ง แทงจับทิ้ง มะเร็งในตับ กด แทงจับทิ้ง กด แทงจับทิ้ง กด แทงจับทิ้ง โรคในตับทุกชนิด ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

ปล่อยสองมือลงมานิดหน่อย ส่องถุงน้ำดี ทั้งส่อง ทั้งเพิ่มความคิดว่า เซลล์ถุงน้ำดีสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ ถุงน้ำดีอักเสบ นวด ถุงน้ำดีอักเสบ นวด ถุงน้ำดีอักเสบ นวด สองมือแยกออกจากกัน ตีตบถุงน้ำดีพร้อมคิดว่า ทำลายนิ่วในถุงน้ำดี ทำลายนิ่วในถุงน้ำดี ให้ละเอียด พลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ อยู่ในมือ ทั้งสองข้าง ส่องถุงน้ำดี ตีตบ ทั้งตีทั้งตบ ทั้งคิด นิ่วในถุงน้ำดี ถูกทำลายให้ละเอียดให้เป็นผง เริ่มต้นทำลายนิ่วในถุงน้ำดีให้ละเอียด ทำลายนิ่งในถุงน้ำดีให้เป็นผง ทำลายนิ่วในถุงน้ำดี ให้ละเอียด ทำลายนิ่วในถุงน้ำดีให้เป็นผง

ภาพประกอบ ท่าที่ 7 อวัยวะปลอดโรค



ย้ายสองมือไปข้างหน้านิดหน่อย ตรงกับหลอดถุงน้ำดี ประสานความคิด ว่าหลอดถุงน้ำดีขยายให้กว้าง หลอดถุงน้ำดีขยายให้กว้าง หลอดถุงน้ำดี ขยายให้กว้างคิดต่อไปว่า พลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่อยู่ในมือทั้งสองข้าง มือซ้ายทำเป็นคราด มือขวาทำเป็นขอ ทำท่าระบายนิ่วออกจากท่อถุงน้ำดี เพิ่มความคิดว่าระบายนิ่วในถุงน้ำดีให้ออกไป ระบายนิ่วในถุงน้ำดีให้หมดไป ระบายนิ่วในถุงน้ำดีให้ออกไป ระบายนิ่วในถุงน้ำดีให้หมดไป ระบายนิ่วในถุงน้ำดีให้ออกไป ระบายนิ่วในถุงน้ำดีให้หมดไป

เพิ่มความคิดอีกครั้งหนึ่ง พลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ อยู่ในมือทั้งสองข้าง สองมือส่องถุงน้ำดี ทั้งส่องทั้งนวดทั้งคิด โรคในถุงน้ำดีทุกชนิด ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลายย้ายสองมือมาที่หน้าท้อง ส่องลำไส้ใหญ่ ส่องลำไส้เล็ก ส่องขึ้น ส่องลง ทั้งส่องทั้งคิด เซลล์ลำไส้ใหญ่ เซลล์ลำไส้เล็ก สว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ ลำไส้อักเสบ นวด ลำไส้อักเสบ นวด ลำไส้อักเสบ นวด ลำไส้ตีบหวีลง หวีลง หวีไปข้าง หวีไปข้าง หวีลง หวีลง หวีไปข้าง หวีไปข้าง หวีลง หวีลง หวีไปข้าง หวีไปข้าง มะเร็งในลำไส้ กดทิ่มจับทิ้ง กดทิ่มจับทิ้ง กดทิ่มจับทิ้ง โรคทุกชนิดในลำไส้ ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย สองมือลงมาช้าๆ ส่องอวัยวะเพศ ทั้งส่องทั้งนวดทั้งคิด เซลล์อยัยวะเพศสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ ผู้หญิงเนื้องอกในช่องคลอด ผู้ชายมะเร็งในต่อมลูกหมาก แทงจับทิ้ง แทงจับทิ้ง แทงจับทิ้ง เพิ่มความคิดอีกครั้งหนึ่ง โรคอวัยวะเพศทุกชนิด ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย สองมือแยกออกช้าๆ ส่องขาสองข้าง

ท่าที่ 8

ระบายคูคลอง

สองมือส่องขาสองข้างจากบนลงล่าง จากล่างขึ้นบน ทั้งส่องทั้งคิด เซลล์ขาทั้งสองข้างสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ โรคทุกชนิด ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

มือทั้งสองส่องหัวเข่า ทั้งส่องทั้งนวดทั้งคิด เซลล์หัวเข่าสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ หัวเข่าอักเสบ นวด หัวเข่าอักเสบ นวด หัวเข่าอักเสบ นวด หัวเข่ากระดูกงอ ตีกด ตีกด ตีกด โรคทุกชนิดถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

มือทั้งสองส่องหน้าแข้งสองข้าง จากบนลงล่าง จากล่างขึ้นบน ทั้งส่องทั้งคิด เซลล์หน้าแข้งสองข้างสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ โรคทุกชนิด ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

สองมือส่องตาตุ่ม ส่องหน้าเท้า ส่องหน้าส่องหลัง ทั้งส่องทั้งคิด เซลล์ตาตุ่ม ทั้งสองข้างสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ เซลล์หน้าเท้าทั้งสองข้างสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ ส่องตาตุ่ม ส่องหน้าเท้า โรคทุกชนิด ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

ภาพประกอบ ท่าที่ 8 ระบายคูคลอง



ท่าที่ 9
ส่องสลาย

ขณะนี้เพิ่มความคิดว่า พลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ มาอยู่ในสองมือ ส่องส้นเท้า เซลล์ส้นเท้าสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ โรคส้นเท้าทุกชนิด ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

สองมือส่องน่องสองข้าง ส่องขึ้นส่องลง ทั้งส่องทั้งคิด เซลล์ส่วนน่องสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ โรคทุกชนิด ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหายส่องสลาย

มือทั้งสองส่องที่ข้อพับขา ทั้งส่องทั้งยืดทั้งคิดทั้งนวด เซลล์ข้อพับขาสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ โรคทุกชนิด ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

มือทั้งสองส่องขาหลังทั้งสองข้าง ทั้งส่องทั้งคิด เซลล์ขาหลังสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ โรคทุกชนิด ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

มือทั้งสองส่องสะโพก ทั้งส่องทั้งคิด เซลล์สะโพกสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ โรคทุกชนิด ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

ห้านิ้วรวมชิดกัน ส่องแทงทวารหนัก ทั้งส่อง ทั้งแทง ทั้งคิด เซลล์ทวารหนักสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ ริดสีดวงใน ริดสีดวงนอก ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย ริดสีดวงใน ริดสีดวงนอก ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

มือทั้งสองส่องปลายกระดูกสันหลัง ก้นกบ จุดอุ้ยลี่ ทั้งส่องทั้งคิด เซลล์ปลาย กระดูกสันหลัง จุดอุ้ยลี่ สว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ โรคทุกชนิดถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

มือทั้งสองขยับขึ้นส่องเอว ทั้งส่องทั้งคิด เซลล์ส่วนเอวสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ เอวเจ็บ เอวปวด เอวแข็ง โรคเอวทุกชนิดถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย สองมือปล่อยลงช้าๆ ไว้สองข้างลำตัว



ท่าที่ 10
ชำระพระหัตถ์

ขณะนี้เพิ่มความคิดว่า มือขวาถือพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ส่องไหล่มือซ้าย ดึงนวด ดึงนวด ดึงนวด ส่องต้นแขน ส่องขึ้นส่องลงส่องให้ทั่ว ส่องข้อศอก ดึงนวด ดึงนวด ดึงนวด ส่องแขนท่อนล่าง นวดขึ้นนวดลง ส่องข้อมือ ดึงนวด ดึงนวด ดึงนวด ส่องหลังมือ ห้านิ้ว นวด นวด นวด พลิกมือซ้ายกลับมาส่องฝ่ามือ นวด นวด นวด ส่องข้อมือซ้ายด้านใน ดึงนวด ดึงนวด ดึงนวด ส่องแขนท่อนล่างใน ส่องข้อพับมือซ้าย ดึงนวด ดึงนวด ดึงนวด ส่องขึ้นต่อไปอีก ส่องหัวไหล่มือซ้าย ดึงนวด ดึงนวด ดึงนวด พลิกมือซ้ายกลับมา ส่องจากไหล่ลงมาล่างส่องจากล่างขึ้นบนไหล่ ทั้งส่องทั้งนวดทั้งคิด เซลล์มือซ้ายทั้งนอกทั้งใน สว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ โรคทุกชนิด ที่มือซ้ายทั้งนอกทั้งใน
ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย มือขวาแยกออกคืนสู่ข้างขวา

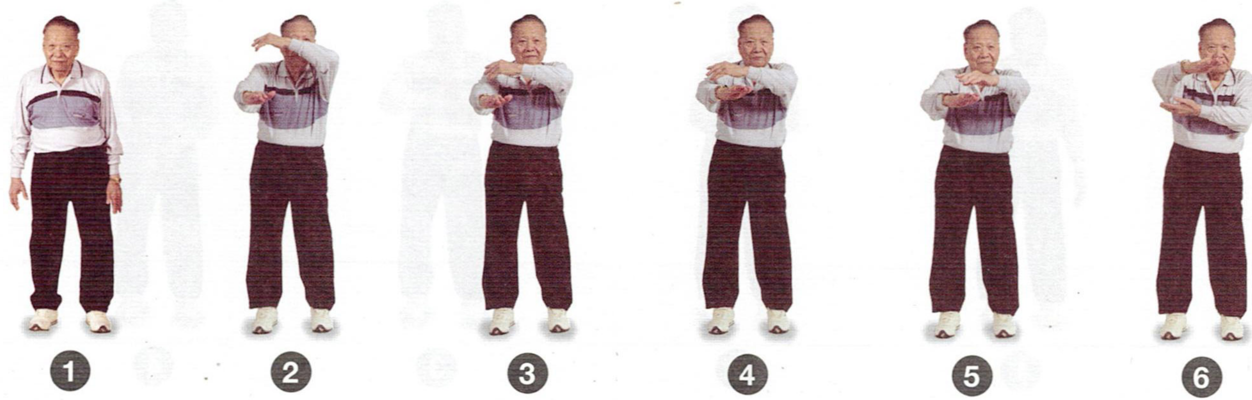
ขณะนี้เพิ่มความคิดว่า มือซ้ายถือพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ส่องไหล่มือขวา ดึงนวด ดึงนวด ดึงนวด ส่องต้นแขน ส่องขึ้นส่องลงส่องให้ทั่ว ส่องข้อศอกมือขวา ดึงนวด ดึงนวด ดึงนวด ส่องแขนท่อนล่าง นวดขึ้นนวดลง ส่องข้อมือ ดึงนวด ดึงนวด ดึงนวด ส่องหลังมือห้านิ้ว นวด นวด นวด พลิกมือขวากลับมาส่องฝ่ามือ นวด นวด นวด ส่องข้อมือขวาด้านใน ดึงนวด ดึงนวด ดึงนวด ส่องแขนท่อนล่างใน ส่องข้อพับมือขวา ดึงนวด ดึงนวด ดึงนวด ส่องขึ้นต่อไปอีก ส่องหัวไหล่มือขวา ดึงนวด ดึงนวด ดึงนวด พลิกมือขวากลับมา ส่องจากไหล่ลงมาล่าง ส่องจากล่างขึ้นบนไหล่ ทั้งส่องทั้งนวดทั้งคิด เซลล์มือขวาทั้งนอกทั้งใน สว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ โรคทุกชนิด ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย มือซ้ายแยกออกคืนสู่ข้างซ้าย

ขณะนี้เพิ่มความคิดว่า สองมือถือยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ พนมมือทั้งสองยกขึ้นช้าๆ ไว้ที่หน้าอก

ภาพประกอบ ท่าที่ 10 ชำระพระหัตถ์ (มือซ้าย)



ภาพประกอบ ท่าที่ 10 ชำระพระหัตถ์ (มือขวา)



ท่าที่ 11
เพิ่มพูนพลัง

ปลายนิ้วทั้งสอง ส่องหน้าผากจุดอิ้งถางเทียนเหมิน พร้อมกับลืมตาขึ้นช้าๆ ตามองปลายนิ้วมือ ตามวันเวลาตามพลังงานเจริญเพิ่มมากขึ้น ยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่จากสองมือพุ่งส่องเข้าหน้าผากจุดอิ้งถางเทียนเหมิน ช่วยเราพัฒนาพลังวิเศษ สองตาเปิดกว้าง ดูดยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ จากสองมือ ตามวันเวลาเปลี่ยนแปลง ตาทั้งสองข้างของเราจะฝึกสำเร็จ เป็นตาทิพย์ ตาทั้งสองข้างของเราจะค่อยๆ เห็นมือหนึ่งคู่ในมโนภาพเป็นสองคู่ สองคู่เป็นสี่คู่ สี่คู่เป็นแปดคู่ แปดคู่เป็นสิบหกคู่ สิบหกคู่เป็นสามสิบสองคู่ เปรียบเสมือนฤดูใบไม้ผลิ หน่อไม้แย่งกันออกจากผิวดิน ท่านทั้งหลายจงจ้องดูปลายนิ้วของตน จงจ้องดู ปลายนิ้วของตน ตาอย่ากระพริบ กิริยาอันนี้จงทำให้มากกว่านี้ให้ได้ ปล่อยมือทั้งสองลงมาอยู่ที่หน้าท้องช้าๆ พร้อมหลับตาลงช้าๆ



1



2



3



4

ท่าที่ 12
โอบออมกำลัง

ห้านิ้วแยกออกจากกัน ฝ่ามือส่องหน้าท้องน้อยจุดตันเถียน ขณะนี้เพิ่มความคิดว่า พลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่อยู่ในสองมือของเรา สองมือ พัดเข้าพัดออกช้าๆ พัดเอายอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ กรอกเข้าหน้าท้องน้อยจุดตันเถียน ทั้งพัดทั้งคิด ประสานกัน กรอกเต็ม กรอกอิ่ม กรอกให้พอ กรอกเต็ม กรอกอิ่ม กรอกให้พอ กรอกเต็ม กรอกอิ่ม กรอกให้พอ มือทั้งสองแปะเบาๆ ลงบนหน้าท้องจุดตันเถียนอย่างช้าๆ สองมือผ่านเอว จุดไต้เมอะ ไปข้างหลังช้าๆ ไปถึงเอวด้านหลัง ปล่อยสองมือลงช้าๆ ฝ่ามือส่องปลายกระดูกสันหลัง จุดอุ้ยลี่



1 2 3 4

ท่าที่ 13

แสงตะวันส่องชีวิต

ขณะนี้ท่านทั้งหลาย จงเพิ่มความตั้งใจคิดว่า สองมือถือดวงอาทิตย์ที่กำลังอ่อนแรงไว้สองดวง ส่องแสงทอง สู่ปลายกระดูกสันหลังจุดอุ้ยลี่ ส่องให้จุดอุ้ยลี่ร้อน ส่องให้จุดอุ้ยลี่แสบ ส่องให้จุดอุ้ยลี่สว่าง ส่องให้จุดอุ้ยลี่ หายสลาย จุดอุ้ยลี่ปกติ

ท่านทั้งหลายจงคิดต่อไป สองมือถือดวงอาทิตย์ที่กำลังอ่อนแรงไว้สองดวง ส่องแสงทองสู่ปลายกระดูกสันหลัง จุดอุ้ยลี่ ส่องให้จุดอุ้ยลี่ร้อน ส่องให้จุดอุ้ยลี่แสบ ส่องให้จุดอุ้ยลี่สว่าง ส่องให้จุดอุ้ยลี่หายสลาย จุดอุ้ยลี่ปกติ

ท่านทั้งหลายจงคิดต่อไป สองมือถือดวงอาทิตย์ที่กำลังอ่อนแรงไว้สองดวง ส่องแสงทองสู่ปลายกระดูกสันหลัง จุดอุ้ยลี่ ส่องให้จุดอุ้ยลี่ร้อน ส่องให้จุดอุ้ยลี่แสบ ส่องให้จุดอุ้ยลี่สว่าง ส่องให้จุดอุ้ยลี่หายสลาย จุดอุ้ยลี่ปกติ

สองมือย้ายขึ้นส่องที่เอวจุดมิ่งเหมิน เพิ่มความตั้งใจอีกครั้งหนึ่งว่า สองมือถือดวงอาทิตย์ที่กำลังอ่อนแรงไว้สองดวง ส่องแสงทองสู่ที่เอวหลังจุดมิ่งเหมิน ส่องให้จุดมิ่งเหมินร้อน ส่องให้จุดมิ่งเหมินแสบส่องให้จุดมิ่งเหมินสว่าง ส่องให้จุดมิ่งเหมิน หายสลาย จุดมิ่งเหมินปกติ

ท่านทั้งหลายจงเพิ่มความตั้งใจคิดว่า สองมือถือดวงอาทิตย์ที่กำลังอ่อนแรงไว้สองดวง ส่องแสงทองสู่ที่เอวหลัง จุดมิ่งเหมิน ส่องให้จุดมิ่งเหมินร้อน ส่องให้จุดมิ่งเหมินแสบ ส่องให้จุดมิ่งเหมินสว่าง ส่องให้จุดมิ่งเหมินหายสลาย จุดมิ่งเหมินปกติ

ท่านทั้งหลายจงเพิ่มความตั้งใจคิดว่า สองมือถือดวงอาทิตย์ที่กำลังอ่อนแรงไว้สองดวง ส่องแสงทองสู่ที่เอวหลัง จุดมิ่งเหมิน ส่องให้จุดมิ่งเหมินร้อน ส่องให้จุดมิ่งเหมินแสบ ส่องให้จุดมิ่งเหมินสว่าง ส่องให้จุดมิ่งเหมินหายสลาย จุดมิ่งเหมินปกติ

ภาพประกอบ ท่าที่ 13 ตะวันส่องชีวิต



ท่าที่ 14
ไตปลอดโรค

ขณะนี้ท่านทั้งหลายเปลี่ยนความคิดว่า สองมือถือพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ พุ่งส่องไปทางไตทั้งสองข้าง ทั้งส่องทั้งนวดทั้งคิด เซลล์ไตสว่างเย็นสบาย ธาตุลมปราณปกติ ไตอักเสบ ถูกพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ส่องสลาย ขจัดหาย หายขาด หายขาด ขจัดหาย ส่องสลาย

ขณะนี้พลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่อยู่ในสองมือ พุ่งส่องเข้าไตทั้งสองข้าง ทั้งส่องทั้งคิด ทั้งตบทั้งกด ตบกดนิ่วในไตให้ละเอียด ให้เป็นผง ตบกดนิ่วในไตให้ละเอียดเป็นแป้ง ตบกดนิ่วในไตให้ละเอียดเป็นผง ตบกด นิ่วในไตให้ ละเอียดเป็นแป้ง ตบกดนิ่วในไตให้ละเอียดเป็นผง ตบกดนิ่วในไตให้ละเอียดให้เป็นแป้ง ตบกด ตบกด ตบกด ตบกด สองมือแยกออกไปอีกครั้งหนึ่ง คิดต่อไปอีกว่า พลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่ มาอยู่ในสองมือ สองมือแปะลงที่ไตช้าๆ เพิ่มพลัง ความคิดว่ายอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่อยู่ในมือของเราพุ่งเข้าสู่ไตทั้งสองข้าง สองมือถูขึ้นถูลง เพิ่มความคิดว่า

ขจัดทิ้ง นิ่วในไต นิ่วในไต ขจัดทิ้ง ขจัดทิ้งนิ่วในไต นิ่วในไตขจัดทิ้ง ขจัดทิ้งนิ่วในไต นิ่วในไตขจัดทิ้ง

สองมือแยกออกไปอีกครั้งหนึ่ง คิดต่อไปว่าพลังยอดลมปราณผสมฮุ่นหย่วนชี่มาอยู่ในมือทั้งสองข้าง สองมือแปะลงบนไตทั้งสองข้างช้าๆ ขณะนี้เพิ่มความคิดว่า

ไตทั้งสองข้างต้องแข็งแรง ไตทั้งสองข้างต้องปกติ

ไตทั้งสองข้างต้องแข็งแรง ไตทั้งสองข้างต้องปกติ

ไตทั้งสองข้างต้องแข็งแรง ไตทั้งสองข้างต้องปกติ

ย้ายสองมือออกจากไตผ่านเอวสองข้างจุดได้เมอะช้าๆ ปล่อยมือลงไว้ข้างลำตัว ปล่อยตามสบาย เข่าทั้งสองข้างค่อยๆ ยืนตรง ร่างกายผ่อนคลายตามธรรมชาติ ลืมตาทั้งสองข้างขึ้นช้าๆ มองตรงไปข้างหน้า ยอดลมปราณตอนที่สอง จบลงบริบูรณ์



1



2



3

กายบริหารแกว่งแขนเพื่อรักษาโรค การปฏิบัติและประวัติความเป็นมา

กายบริหารแกว่งแขนนี้ นับว่าเป็นการออกกำลังเพื่อบริหารร่างกายที่มีประโยชน์มากวิธีหนึ่ง หลังจากได้ทำการค้นพบและเผยแพร่ตำรานี้ออกมาที่มหานครเชี่ยงไฮ้ มีผู้นิยมทำกายบริหารแบบนี้เพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกๆที โรคที่ไม่มีทางรักษาหายได้หายได้โดยการแพทย์แผนปัจจุบัน ก็สามารถใช้บริหารแบบง่ายๆนี้รักษาให้หายขาดได้ ซึ่งมีประสิทธิภาพ เป็นที่นี่อัศจรรย์ใจยิ่งนัก ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่น่าเชื่อเลยจริงๆ กายบริหารแกว่งแขนนี้ทำง่ายหัดง่ายและเป็นเร็ว นอกจากนี้ยังมีประสิทธิภาพ ในการบำบัดโรคได้รวดเร็วอีกด้วย โรคเรื้อรังทุกชนิดส่วนมากก็รักษาให้หายขาดได้ โดยวิธีทำกายบริหารแบบนี้อันที่จริงการเจ็บป่วย ไม่ว่าจะป่วยเป็นโรคชนิดใด หาใช่ว่าจะเป็นเรื้อรังอยู่เช่นนั้น โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงก็หาไม่ ข้อสำคัญอยู่ที่ว่า เราจะต่อสู้กับโรคชนิดนั้นหรือไม่ หากเราตั้งใจแน่วแน่ว่าจะต้องต่อสู้กับโรคร้ายที่เกาะกินเราจนถึงที่สุดแล้ว เชื่อแน่เหลือเกินว่าเราจะต้องประสบชัยชนะ

กายบริหารแกว่งแขนนี้ เดิมทีเดียวชื่อว่า **"ตะหมออี้จินจิน"** แปลว่าคัมภีร์แก้ไขเลือดลมของอาจารย์โพธิธรรม **"ตะหมอ"** เป็นชื่อจีนของพระภิกษุอาวุโสรูปหนึ่งซึ่งมีนามว่า โพธิธรรม แปลว่า ผู้รู้ธรรม เป็นหนังสือตำราโบราณ นับว่าเป็นมรดกทางด้านวัฒนธรรมของชนชาติจีนอันหาค่ามิได้ชิ้นหนึ่ง แต่เป็นที่น่าเสียดายที่ในปัจจุบันยังไม่เป็นที่รู้จักและเข้าใจของคนทั่วไป

การทำกายบริหารแกว่งแขน เวลาฝึกต้องยืนตรง ขาทั้งสองข้างยืดตรง เข่าอย่าให้งอ ต้องให้ปลายนิ้วเท้าทั้งสองข้างออกแรงจิกยึดอยู่กับพื้น ให้เท้าทั้งสองข้างมีระยะห่างกันเท่ากับความกว้างของช่วงไหล่ แล้วแกว่งแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้า และข้างหลัง ขณะที่แกว่งแขนไปข้างหลังให้ออกแรงมากหน่อย ส่วนแกว่งไปข้างหน้าไม่ต้องออกแรงคือใช้แรงเหวี่ยงกลับไปเองให้แขนทั้ง 2 ข้างเหยียดตรง จะงอไม่ได้สายตามองตรงไปข้างหน้า ทำจิตใจให้เป็นสมาธิ อย่าวอกแวกตั้งใจนับหนึ่ง สอง สาม อยู่อย่างเดียว เริ่มแรกที่ทำกายบริหารควรเริ่มทำตั้งแต่ 200-300 ครั้ง ก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวนครั้ง

ขึ้นตามลำดับจนกระทั่งถึง 1,000-2,000 ครั้ง ใช้เวลาในการบริหารประมาณครั้งละ ครึ่งชั่วโมง คือ เช้า กลางวันและค่ำ (แกว่ง 500 ครั้งใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

ข้อพิเศษของกายบริหารแกว่งแขน คือ ส่วนบนว่างและเบา แต่ส่วนล่างแน่นและหนัก การเคลื่อนไหวอ่อนโยนละมุนละไม ตั้งจิตให้เป็นสมาธิ แล้วแกว่งแขนทั้งสองข้างนี่แหละที่สามารถจะช่วยให้ท่านที่มีร่างกายอ่อนแอ ที่ส่วนบนแข็งแรง แต่ส่วนล่างอ่อนแอให้เปลี่ยนไปเป็นผู้ที่มีส่วนล่างแข็งแกร่ง และส่วนบนกระชุ่มกระชวย โรคภัยทั้งหลาย ก็จะถูกขจัดให้หายขาดไปเอง

เคล็ดลับ 16 ประการ ของกายบริหารแกว่งแขน

1. ส่วนบนควรจะปล่อยให้ว่า
2. ส่วนล่างควรจะให้แน่น
3. ศรีษะควรให้แขวนลอย (มองตรงไปไม่ก้มไม่เงยหน้า)
4. ปากควรปล่อยให้เงียบสงบตามปกติ
5. ทรวงอกเหมือปุยฝ้ายปล่อยตามสบายไม่เกร็ง
6. หลังควรยืดตรงให้ตระหง่าน
7. บั้นเอวควรตั้งตรงเป็นแกนเพลา
8. ลำแขนควรแกว่งไกว
9. ข้อศอกควรปล่อยให้ลดต่ำลงตามธรรมชาติ
10. ข้อมือควรจะปล่อยให้หนักหน่วง
11. สองมือนั้นควรพายไปตามจังหวะแกว่งแขน
12. ช่วงท้องควรปล่อยตามสบาย
13. ช่วงขาควรผ่อนคลายยืนตรงตามธรรมชาติ
14. บั้นท้าย(ก้น) ควรจะให้งอนขึ้นเล็กน้อย
15. ส้นเท้าควรยืนถ่วงน้ำหนักเหมือนก้อนหิน
16. ปลายนิ้วเท้าทั้ง 2 ข้างต้องงอจิกแน่นกับพื้น

คำอธิบายเคล็ดลับ 16 ประการ
ของกายบริหารแกว่งแขน

1. ส่วนบนควรจะปล่อยให้ว่าง หมายถึง ส่วนขนของร่างกายคือศรีษะ ควรปล่อยให้ว่างเปล่า อย่าคิดฟุ้งซ่าน ควรทำอย่างตั้งอกตั้งใจมีสมาธิแน่วแน่
2. ส่วนล่างควรจะให้แน่น หมายถึง ส่วนล่างของร่างกายใต้บั้นเอวลงไป ต้องให้ลมปราณเดินให้สะดวกเพื่อให้เกิดพลังสมบูรณ์ ฉะนั้นคำว่า "ส่วนบนว่างส่วนล่างแน่น" ซึ่งเป็นตัวสำคัญอย่างยิ่งในการบริหารแกว่งแขน หากเวลาทำกายบริหาร ไม่สามารถเข้าถึงจุดนี้ ก็จะทำให้ได้ผลน้อยลงไปมากทีเดียว
3. ศรีษะควรให้แขวนลอย หมายถึง ศรีษะของท่านจะต้องปล่อยสบายๆ ประหนึ่งแขวนลอยไว้ในอากาศ กล้ามเนื้อคอจะต้องปล่อยให้ผ่อนคลายไม่เกร็ง ไม่ควรโน้มไปข้างหน้าหงายไปข้างหลังหรือเอียงไปข้างๆ
4. ปากควรปล่อยให้เงียบสงบตามปกติ หมายถึง ไม่ควรหุบปาก หรืออ้าปากไปตามจังหวะที่ออกแรงแกว่งแขน ไม่ควรให้ปากอ้าตามใจชอบ ควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อและหุบปากเพียงเล็กน้อย คือ ไม่เม้มริมฝีปากจนแน่น
5. ทรวงอกเหมือนปุยฝ้าย คือกล้ามเนื้อทุกส่วนบนทรวงอก ต้องให้ผ่อนคลายแบบธรรมชาติ เมื่อกล้ามเนื้อไม่เกร็งก็จะอ่อนนุ่มเหมือนปุยฝ้าย
6. หลังควรยืดตรงให้ตระหง่าน หมายความว่าไม่แอ่นหน้าแอ่นหลัง หรือก้มตัวจนหลังโก่ง ต้องปล่องแผ่นหลังให้ยืดตรงตามธรรมชาติ
7. บั้นเอวควรตั้งตรงเป็นแกนเพลา หมายถึง บั้นเอว ต้องให้เหมือนเพลารถตู้ให้อยู่ในลักษณะตั้งตรง
8. ลำแขนควรแกว่งไกว หมายถึง แกว่งแขนทั้งสองข้างไปมา

9 ข้อศอกควรปล่อยให้ลดต่ำลงตามธรรมชาติ หมายถึง ขณะที่แกว่งแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้าและข้างหลังอย่าให้แขนแข็งที่อควรให้งอศอกเล็กน้อยตามธรรมชาติ

10 ข้อมือควรจะปล่อยให้หนักหน่วง หมายถึง ขณะที่แกว่งแขนทั้งสองนั้น ควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ข้อมือ เมื่อไม่เกร็งแล้ว จะรู้สึกคล้ายมือหนักเหมือนลูกตุ้มถ่วงอยู่ปลายแขน

11 สองมือนั้นควรพายไปตามจังหวะแกว่งแขน หมายถึง ขณะที่แกว่งแขนนั้น ทำคล้ายกับท่าพายเรือ

12 ช่วงท้องควรปล่อยตามสบาย หมายถึง เมื่อกล้ามเนื้อท้องถูกปล่อยให้ผ่อนคลายแล้ว จะรู้สึกแข็งแกร่งขึ้น

13 ช่วงขาควรผ่อนคลาย หมายถึง ขณะที่ยืนให้เท้าทั้งสองแยกห่างกันนั้นควรผ่อนกล้ามเนื้อที่ช่วงขา

14 บั้นท้าย(ก้น) ควรจะให้งอนขึ้นเล็กน้อย ระหว่างทำกายบริหารนั้น ต้องหดก้น (ขมิบ) คล้ายยกสูงให้หดหายไปในลำไส้

15 ส้นเท้าควรยืนถ่วงน้ำหนักเหมือนก้อนหิน หมายถึง การยืนด้วยส้นเท้าที่มั่นคงยึดแน่นเหมือนก้อนหินไม่มีการสั่นคลอน

16 ปลายนิ้วเท้าทั้ง 2 ข้างต้องงอจิกแน่นกับพื้น หมายถึง ขณะที่ยืนนั้น ปลายนิ้วเท้าทั้ง 2 ข้างต้องงอจิกแน่นกับพื้นเพื่อยึดให้มั่นคง

หลักสำคัญ
ของกายบริหารแกว่งแขน

1. ยืนตรง เท้าทั้งสองข้าง แยกออกจากกัน ให้มีระยะห่างเท่ากับช่วงไหล่
2. ปล่อยมือทั้ง 2 ข้าง ลงตามธรรมชาติ อย่างเกร็งให้นิ้วมือชิดกันหันอุ้งมือไปข้างหลัง
3. ท้องน้อยหดเข้า เอวตั้งตรง เหยียดหลังผ่อนคลายกระดูกลำคอศรีษะและปากควรปล่อยไปตามสภาพธรรมชาติ
4. จิกปลายนิ้วเท้า ยึดเกาะพื้น ส่วนส้นเท้าก็ให้ออกแรงเหยียบลงพื้นให้แน่นให้แรงจนรู้สึกว่ากล้ามเนื้อที่โคนเท้าและท้องตึงๆ เป็นใช้ได้
5. สายตาทั้ง 2 ข้าง ควรมองตรงไปยังจุดใดจุดหนึ่ง แล้วมองอยู่เป้าหมายจุดนั้นจุดเดียว สลัดความกังวลหรือความนึกคิดฟุ้งซ่านต่างๆ ออกให้หมด ให้จุดสนใจมารวมอยู่ที่เท้าเท่านั้น
6. การแกว่งแขน ยกมือแกว่งไปข้างหน้าอย่างเบาๆ หรือใช้คำว่าว่างและเบา แกว่งแขนไม่ต้องออกแรงความสูงของแขนที่แกว่งไปพยายามให้อยู่ในระดับที่เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ต้องฝืนให้สูงเกินไป คือให้ทำมุมกับลำตัวประมาณ 30 องศา แล้วตั้งสมาธินับหนึ่ง สอง สาม ไปเรื่อยๆ ในขณะเดียวกันก็ต้องระวังอย่าลืมออกแรงส้นเท้าและลำขาด้วย เมื่อมือห้อยตรงแล้วก็แกว่งขึ้นไปข้างหลัง ต้องออกแรงหน่อย ตรงกับคำที่แน่นหรือหนักแกว่งจนรู้สึกว่า กล้ามเนื้อไม่ยอมให้มือสูงไปกว่านั้นอีกก็ให้แกว่งแขนกลับความสูงของแขนถึงลำตัวประมาณ 60 องศา

การแกว่งแขนต้องอาศัยความอดทน การแกว่งแขนแต่ละครั้งจะมากหรือน้อยย่อมขึ้นอยู่กับร่างกายของแต่ละคนว่าอ่อนแอหรือแข็งแรงเพียงใด อย่าใจร้อน อย่าฝืน แต่ก็ไม่ใช่ทำตามสบาย เพราะหากปล่อยตามใจชอบแล้ว

ก็จะขาดความเชื่อมั่นต่อการออกกำลังกาย และจะไม่บังเกิดผล เมื่อเริ่มปฏิบัติอย่าออกแรงหักโหมมากเกินไป แกว่งไปตามปกติ ทำอย่างนิ่มนวลไม่ใช้แก่วงอย่างเอาเป็นเอาตายควรทำจิตใจให้เป็นสมาธิ อย่าฟุ้งซ่าน ถ้าหากไม่มีสมาธิแล้ว เลือดลมก็จะหมุนเวียนสับสนไม่เป็นระเบียบ

เหตุใดกายบริหารแกว่งแขนจึงบำบัดโรคได้

สิ่งที่เป็นปัญหาเกิดขัดแย้งกันภายในร่างกายของคนเรา จนก่อให้เกิดความไม่สบายให้แก่ร่างกายนั้น แพทย์จีนแผนโบราณ กล่าวว่าเกิดจาก "เลือดลม" เป็นต้นเหตุ หากเลือดลมภายในร่างกายเราผิดปกติมีปัญหา โรคต่างๆมากมายก็จะเกิดขึ้นกับเราทันที เริ่มแรกจะทำให้เรารับประทานอาหารได้น้อยลงนอน หลับน้อยลงต่อไปก็จะกระทบกระเทือนถึงสภาพของร่างกาย คือ ทำให้ซูบผอมอ่อนแอเป็นต้น เมื่อเราทำให้เลือดลมเดินสะดวกไม่ติดขัดแล้ว โรคร้ายทั้งปวงก็จะหายไปเอง โดยอาศัยหลักดังกล่าวนี้ การบริหารแก่วงแขนก็สามารถเปลี่ยนแปลงเลือดลมแก้ไขสภาพของร่างกายโดยแก้ให้ถูกตรงจุดสำคัญที่ขัดแย้งกับปัญหาอื่นๆ ก็แก้ได้อย่างสบาย

หมายถึง ส่วนบนว่าง (เบา) ส่วนล่างแน่น (หนัก) และกำหนดไว้อย่างแน่ชัดว่า ว่าง (เบา) ขนาดไหนแน่น (หนัก) ขนาดไหน เพื่อเป็นอัตราส่วนเปรียบเทียบ การออกแรงมาหรือน้อยด้วย

บนสาม คือ ส่วนบนสามส่วน ล่างเจ็ด คือ ส่วนล่างเจ็ดส่วนบนหมายถึง มือ ล่างหมายถึงเท้า อีกประการหนึ่งก็เปรียบเทียบได้เหมือนกับว่า เวลาแกว่งแขนขึ้นข้างบนใช้แรงเพียงสามส่วนเวลาแกว่งลงต่ำ (ล่าง) ใช้แรงเจ็ดส่วน

ถ้าจะนับกันทั้งตัว การออกแรงก็มีอัตราส่วนเปรียบเทียบบนกับล่างเท่ากับสามต่อเจ็ด คือแกว่งมือไปข้างหน้าจะเบาหรือแรงก็ได้แต่มือจะต้องให้ได้สวนกับเท้า 3 ต่อ 7 อยู่ตลอดเวลาแกว่งมือแรงเท้าก็ต้องออกแรงยิ่งกว่านั้น นี่คือความหมายที่กล่าวไว้ว่า "ส่วนบนว่างส่วนล่างแน่น" หรือบนสามล่างเจ็ด เมื่อแขนออกแรงเท้าไม่ออกแรงก็ทำได้ไม่สมบูรณ์แบบ คือ รู้จักใช้แต่แขนลืมใช้เท้า การที่ไม่ต้องการให้ออกแรง มิใช่ว่าจะปล่อยเลยทีเดียว การที่ให้ออกแรงก็มิใช่ว่าให้ ออกแรงจนสุดแรงเกิด การปล่อยให้ผ่อนคลายทั้งร่างโดยไม่ออกแรงเลยจนนิดเดียว ก็จะไม่ได้ผลเพราะผิดหลัก ผิดอยู่ที่อัตราส่วนการออกแรงที่เท้าน้อยไป เท้ากับส่วนบนนั่นเอง หรือหากแขนจะออกแรงมากไปสักหน่อยก็จะกลับตาละปัตร ก็จะกลายเป็นว่าส่วนล่างว่างส่วนบนแน่นเกินไป การแกว่งแขน ข้อสำคัญต้องระวังที่แขนให้มาก เมื่อต้องการให้ออกแรง ก็มักจะคิดแต่การออกแรงที่แขน ลืมไปว่ายังมีเท้ายังมีเอวที่จะต้องมีส่วนช่วยการเคลื่อนไหวเหมือนกัน การเคลื่อนไหวออกแรงของเท้าและเอวนี้สำคัญมากกว่าแขนเสียอีก การที่กล่าวเช่นบางท่านอาจไม่เข้าในหากเคยฝึกมวยจีนไท้เก็กหรือ หลักจิตแพทย์จีนสมัยโบราณเกี่ยวกับเส้นเอ็น หรือชีพจร แล้วก็เข้าใจได้ไม่ยากนัก แขนที่แกว่งนั้นจะแกว่งไปจากเอวของเรา แต่รากฐานของเอวอยู่ที่เท้าเมื่อเป็นเช่นนี้หากส่วนบน (แขน) ออกแรงแกว่งสะบัดแต่ส่วนล่าง (เท้า) ไม่ออกแรงยึดเกาะพื้น

ไว้ให้มั่นคง เราก็จะเสียการทรงตัวขาดการสมดุลย์กัน ส่วนมากคนเราจะทราบว่าเวลาเราขึ้นรถหรือลงเรือ และเสียหลัก เซล้มลงแกว่งแขนเท่าที่ปรากฏมาให้เห็นชัดก็คือ สามารถช่วยแก้ไข และปรับการไม่สมดุลย์ของร่างกายแล้วทำไมจะต้องออกกำลังเท้าด้วย ก็เพราะว่าที่เท้ามีจุดซึ่งทางจีนเรียกว่า จุดน้ำพุ จุดนี้ติดต่อไปถึงไตหากหัวใจเต้นแรง หรือนอนหลับถ้ามีการบีบนวดตรงจุดน้ำพุ จุดนี้ก็สามารถทำให้ประสาทสงบ แก้โรคนอนไม่หลับได้ ตามตำรายังกล่าวไว้ว่าที่เท้ามีจุดอีกหลายจุดเกี่ยวโยงไปถึงอวัยวะภายในของคนเรา เมื่อเราทราบตำแหน่งของจุดนั้นๆ ก็สามารถรักษาโรคซึ่งเกิดกับอวัยวะนั้นได้เช่นกัน การออกกำลังก็คือการปรับให้สมดุลย์ ก็เท่ากับการรักษานั่นเอง การที่มีบางท่านกล่าวว่า โรคร้อยแปดอาจรักษาให้หายได้ด้วยเข็มเพียงเล่มเดียวออกจะเป็นการอวดอ้างเกินความจริง แต่การรักษาโรคได้โดยการฝังเข็มและประกอบด้วยการบีบนวดนั้นไม่ใช่รักษาโรคได้ร้อยแปด ฉะนั้นการที่จะกล่าวว่าการแกว่งแขนสามารถรักษาโรคได้ร้อยแปดนั้น คงคิดว่าไม่ใช่เป็นการอวดอ้างเกินความจริงแน่ เพราะกายบริหารแกว่งแขนก็เป็นสิ่งมหัศจรรย์ในตัวเองอยู่แล้ว



ด้านหน้า **1** *ด้านข้าง* *ด้านหน้า* **2** *ด้านข้าง* *ด้านหน้า* **3** *ด้านข้าง*

แกว่งแขนเพื่อพิชิตโรคมะเร็ง

❶ นายจู อายุ 76 ปี ป่วยเป็นโรคเนื้องอกในสมองและมะเร็งที่ปอด เขาจึงตัดสินใจแน่วแน่จะทำกายบริหารแกว่งแขนเพื่อบำบัดโรคภัยนี้ เขาได้ทำกายบริการแกว่งแขนตอนเช้า 2,000 ครั้ง และเย็นหรือกลางคืนอีก 2,000 ครั้ง ก็ได้ผลที่เห็นชัดทำอยู่ 5 เดือน โรคร้ายก็หายขาด

❷ นายปั้ง อายุ 48 ปี เป็นช่างไม้อยู่ในโรงงานแห่งหนึ่ง ป่วยเป็นโรคไขข้ออักเสบและอุจจาระเป็นเลือดอยู่ประมาณ 1 ปี ขณะเดียวกันก็เป็นมะเร็งที่กระเพาะอาหาร เมื่อทำกายบริหารแกว่งแขนโรคทั้งสองก็หายขาดส่วนโรคมะเร็งก็กระเตื้อง ดีขึ้นเรื่อยๆ

สมุฏฐานของโรคมะเร็งคืออะไร

มะเร็งและเนื้องอกเป็นผลจากการรวมตัวเกาะเป็นก้อนของเลือดลมและเส้นชีพจรติดขัด ระบบการขับถ่ายของเสียไม่ทำงาน การหมุนเวียนของโลหิตไม่สะดวกและโลหิตไหลช้าลง น้ำเหลือง น้ำดี น้ำเมือก ซึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงผิดปกติเมื่อเกิดการหมุนเวียนของโลหิตขาดประสิทธิภาพ ทำงานไม่เต็มที่พลังงานหรือความร้อนก็ไม่เพียงพอจึงทำให้ระบบขับถ่ายและระบบย่อยไม่ทำงาน เมื่อทำกายบริหารแกว่งแขนแล้วก็จะเจริญอาหาร เม็ดเลือดเพิ่มมากขึ้น กล้ามเนื้อที่ไหล่ทั้ง 2 ข้าง ได้รับการออกกำลัง อาการเกร็ง ซึ่งแบกรับน้ำหนักอยู่ตลอดเวลาก็จะหายไป เยื่อบุช่องท้อง จะได้รับการบริหารขึ้นๆลงๆ ตื่นตัวอยู่เสมอก็จะทำให้บังเกิดลมเคลื่อนไหว ในระหว่างกระเพาะและลำไส้ และมีปฏิกิริยา กระตุ้นและบีบบังคับลมเคลื่อนไหวระหว่างไต เมื่อโลหิตสามารถผลิตความร้อน ก็จะเกิดพลังในการรับของใหม่เข้าถ่ายของเก่าออกมีประโยชน์ทางบำรุงเลือดลมด้วย

แกว่งแขนเพื่อพิชิตโรคอัมพาต

โรคอัมพาต หรืออาการที่ตายไปครึ่งตัว เป็นลมความดันโลหิตสูงไขข้ออักเสบ ส่วนมากโรคเหล่านี้มักจะเกี่ยวเนื่องกันเกิดขึ้นเพราะเลือดลมภายในร่างกายขาดความสมดุลย์ ซึ่งกระทบกระเทือนการไหลเวียนแจกจ่ายของเลือดลม และทำให้ชีพจรกล้ามเนื้อและกระดูกไขข้อเกิดการแปรปรวนขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อปรากฏว่า ชีพจรทั้งสองข้างเต้นไม่เท่ากัน คือ ข้างหนึ่งเต้นเร็ว อีกข้างหนึ่งเต้นช้าการเต้นของชีพจรบางครั้งต่างกัน 10-20 ครั้ง เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะเกิดปฏิกิริยาโดยมือเท้าข้างใดข้างหนึ่งรู้สึกปวดเมื่อยหรือชาขาดความรู้สึกที่จริงส่วนบนกับส่วนล่างก็มักมีปัญหาเช่นกัน เช่นส่วนบนเลือดคั่งแต่ส่วนล่างเลือดกลับเดินไม่ถึงเช่นนี้เป็นต้น

เหตุใดการออกกำลังโดยการแกว่งแขน จึงสามารถรักษาโรคเหล่านี้ได้อย่างชะงัด การออกกำลังกายแบบนี้ไม่เพียงสามารถรักษาโรคเหล่านี้ได้ซ้ำยังสามารถป้องกันการเป็นลมได้อีกด้วย การที่คนเราเกิดเป็นลมขึ้นมาก็เพราะการไหลเวียนของโลหิตทั้งสองด้านของร่างกายขัดแย้งกัน ดังนั้นชีพจรจึงแสดงการไม่สมดุลย์กันออกมาให้ปรากฏ

แพทย์จีนแผนโบราณให้คำอธิบายไว้ว่า ชีพจรนั้นได้เริ่มจากส้นเท้า การที่กายบริหารแกวงแขนมีประโยชน์ก็เพราะหลังจากแกว่งแขนแล้วชีพจรจะเกิดการเปลี่ยนแปลงกลับคืนสู่สภาพปกติ ชีพจรจะถือว่าเป็นตัวแทนของอวัยวะภายในร่างกายของคนเราโรคอัมพาตก็คือ ศรีษะหนัก เท้าเบา ก็เท่ากับส่วนบนหนัก ส่วนล่างว่าง ซึ่งเป็นการผิดปกติวิสัย

แกว่งแขนเพื่อ พิชิตโรคตับ

กายบริหารแกว่งแขน สามารถรักษาโรคตับแข็งและโรคท้องมานให้หายขาดได้ ถ้าเป็นตัวบวม หรือตับอักเสบก็จะยิ่งไม่ต้อง กล่าวถึงเพราะว่าตัวที่ทำให้เกิดปัญหาก็คือเลือดลมเช่น เลือดลมผิดปกติก็จะทำให้ตับเกิดปฏิกิริยาเกิดมีน้ำขังและไม่สามารถขับถ่ายออกได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ท่านจะรู้สึกจุกแน่น อึดอัดกระทบกระเทือนไปถึงกระเพาะม้าม เมื่อเราทำกายบริหารการแกว่งแขน ก็อาจจะขจัดปัญหาเหล่านี้ไปได้เป็นต้นว่า เมื่อลงมือทำการแกว่งแขนจะมีการเรอสะอึกผายลม อาการเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดผลทางการรักษาโรค เพราะอะไรหรือเพราะว่าเข้าหลักตามตำราจีนแผนโบราณผ่านตลอดทั้งสามจุด จุดสามจุดตามตำราแพทย์จีนโบราณ หมายถึงทางข้าว ทางน้ำและเนินที่เริ่มต้นและสิ้นสุดของลมจุดบนอยู่ที่ปากกระเพาะด้านบนมีหน้าที่รับเข้าไม่ขับออก จุดล่างคือ ภายในส่วนกลางของกระเพาะมีระดับไม่สูงไม่ต่ำมีหน้าที่ย่อยข้าวน้ำจุดต่ำ อยู่เหนือกระเพาะปัสสาวะมีหน้าที่แบ่งแยกสิ่งสะอาดและสิ่งสกปรกออกจากกัน และมีหน้าที่ขับถ่าย

เมื่อตับมีหน้าที่แข็ง ส่วนที่แข็งต้องตายไป อาการแข็งเป็นเรื่องของวัตถุธาตุ แต่ความจริงแล้วก็คือสมรรถภาพเสื่อมถอยไม่มีชีวิตชีวาและยังมีสิ่งขัดแย้งเป็นปัญหาอีกก็คือ เลือดที่เสียคั่งค้างไม่เดินเพราะแรงขับดันเคลื่อนไหวไม่พอ เมื่อทำกายบริหารแกว่งแขน ก็จะกระตุ้นให้เลือดลมตื่นตัวหมุนเวียนเร็วขึ้น และก็จะทำให้เจริญอาหาร เพิ่มเม็ดเลือดเปิดทวารทั้งเก้าและรูขนตับที่อยู่ในสภาพเกาะติดจนแข็งก็จะเริ่มฟื้นตัวมีชีวิตใหม่เพิ่มขึ้นตามลำดับไม่มีทั้งแข็งและอ่อนที่แข็งก็จะกลายเป็นอ่อน ที่อ่อนก็จะกลายเป็นแข็งนั้นเป็นการเปลี่ยนสภาพอย่างหนึ่ง เมื่อเรากล่าวถึงสภาพแข็งตัวคือการต่อสู้ระหว่างพลังใหม่กับพลังเก่าจากผลของการต่อสู้พลังเก่าได้ ชัยชนะโรคก็จะกำเริบหนักขึ้น ในทางตรงกันข้ามหากพลังใหม่เหนือพลังเก่า สิ่งที่อยู่ในสภาพแข็งก็จะค่อยๆ อ่อนลง การแกว่งแขนให้คุณประโยชน์ทางเสริมสร้างพลังใหม่ให้สามารถ ต่อสู้กับสภาพการแข็งตัวของตับได้ ซึ่งสิ่งนี้นับว่าเป็นอัจฉริยะชิ้นโบว์แดงของแพทย์จีนที่สามารถคิดค้นมาได้

ตัวอย่างคนไข้โดยสังเขป

❶ นายกู้ อายุ 42 ปี ทำงานอยู่ในบริษัทขนส่ง เมื่อสิบปีก่อนเริ่มเป็นโรคตับอักเสบ อาการของโรคเริ่มกำเริบอีกเป็นครั้งที่สอง เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ศกนี้ นายแพทย์ได้ตรวจวินิจฉัย แล้วปรากฏว่าเป็นโรคตับแข็ง เขาตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยวว่าจะทำกายบริหารแกว่งแขนโดยไม่แตะต้องยา เขาได้ทำอยู่อย่างสม่ำเสมอ และถูกต้องตามกฎเกณฑ์ ปรากฏว่าได้ผลหลังจากการทำกายบริหารแกว่งแขนผ่านไปได้หนึ่งเดือนนายแพทย์ถึงกับงงต่อเหตุการณ์ไม่น่าเชื่อนี้ หลังจากนั้นอีกสองเดือนนายแพทย์ได้ทำการตรวจเลือดดู ก็พบว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นปกติภายหลังตัวนายแพทย์เองก็เริ่มทำการบริหารแกว่งแขนบ้าง เพราะเขาป่วยเป็นโรคหัวใจเหมือนกัน

❷ นายแต้ อายุ 75 ปี เป็นกรรมการที่ปลดเกษียณของบริษัทรถรางเซี่ยงไฮ้ แต่ก่อนเป็นโรคความดันโลหิตสูงมานาน 40 ปี และต้องใส่แว่นตาตลอดมา เดี๋ยวนี้ความดันโลหิตสูงเป็นปกติ และไม่ต้องใส่แว่นตาด้วย เขาคนหนึ่งที่ได้ออกกำลังด้วยการแกว่งแขน

❸ นางโต๋วอาม้อ อายุ 64 ปี ตาเป็นต้อหินมองเห็นเป็นเงาลางๆ นางคิดว่าเมื่อเป็นมานานหลายปีเช่นนี้คงจะหายขาดได้ยาก จึงเริ่มทดลองฝึกกายบริหารแกว่งแขน ตอนเช้า 2,000 ครั้ง ตอนเย็น 1,000 ครั้ง ทำอยู่ประมาณหนึ่งเดือนเศษตาก็สามารถมองเห็นอย่างเดิม

❹ นายอื้อ ตามองไม่ค่อยเห็น และเป็นริดสีดวงตา เป็นตาบอดสีบนหนังตามีตุ่มเล็กสองตุ่ม หลังจากได้ทำการกายบริหารแกว่างแขน ตุ่มเล็กๆ ก็หายไป ริดสีดวงตาก็หายไปเช่นกัน ร่างกายแข็งแรงขึ้นน้ำหนักตัวก็เพิ่มขึ้นเบ้าตาที่ดูลึกดำเพราะเลือดลมไม่ดี ก็ดีขึ้นเรื่อยๆ

การทำกายบริหารแกว่งแขน มีคุณประโยชน์ต่อผู้ป่วยเป็นโรคตามาก มีบางท่านใช้แว่นสายตาหนาเตอะถึง 350 องศา เมื่อทำกายบริหารแกว่งแขนก็ไม่ต้องใช้แว่นอีกต่อไป มีบางคนอ่านหนังสือ หรือหนังสือพิมพ์รู้สึกลำบากไม่ค่อยจะเห็น อ่านแต่ละตัวต้องเพ่งแล้วเพ่งอีก หนังสือ "เน่ยจิง" คัมภีร์แพทย์เล่มแรกของจีนกล่าวไว้ว่าตาเมื่อได้รับเลือดหล่อเลี้ยง จึงสามารถมองเห็นแสดงว่าข้อสำคัญอยู่ที่เลือดตัวเดียวที่เป็นตัวปัญหา เมื่อเลือดเดินไปไม่ทั่วถึงทุกส่วนของร่างกายก็จะเกิดโรคต่างๆ อย่างแน่นอนส่วนต่างๆ ของร่างกายทั่วร่างต่างก็มีส่วนสัมพันธ์กันทุกส่วน ไม่ว่าจะเป็นชีพจรเส้นเลือดทางลมหากเลือดหมุนเวียนทั่วทุกส่วน เราก็จะรู้สึกสบายไม่เจ็บป่วย ถ้าใครคิดว่าดวงตานั้นมีระบบอยู่อย่างเอกเทศตัดขาด จากกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ของร่างกายนั้นก็เป็นเรื่องของอภิปรัชญาอีก อย่างไรก็ตามเมื่อเราได้ทำกายบริหาร แกว่งแขนทั่วๆไปจะรู้สึกเจริญอาหาร เดินกระฉับกระเฉง นอนหลับสบาย ท้องก็ไม่ผูก เป็นข้อสันนิฐานว่าระบบการเผาผลาญอาหารในร่างกาย (METABOLISM) นั้นทำงานดีขึ้น

การแกว่งแขน
กับการเปลี่ยนแปลงชีพจร

การจับชีพจรเพื่อวินิจฉัยโรคต่างๆ ซึ่งชาวจีนเรียกว่า **"แมะ"** นั้นเป็นการค้นพบที่สำคัญอย่างยิ่งของแพทย์จีนแผนโบราณ แพทย์ในสมัยโบราณได้ศึกษาเกี่ยวกับหลักการเดินของชีพจรไว้อย่างละเอียดถี่ถ้วนและมีผลงานเป็นเกียรติประวัติเป็นที่แพร่หลาย จากการสังเกตุ การเปลี่ยนแปลงของชีพจรสามารถรู้ถึงกิริยาภายในว่ามีการเปลี่ยนแปลง หรือผิดปกติอย่างไรบ้าง สามารถรู้ถึงสภาพของร่างกายว่าแข็งแรงหรืออ่อนแอประการใด เหตุที่การแกว่งแขนสามารถรักษาโรคได้ก็เพราะการแกว่งแขนสามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขสภาพร่างกาย เมื่อแก้ไขสภาพของร่างกายได้ผลสะท้อนก็จะแสดงออกไปยังชีพจรด้วย

1. โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โดยทั่วไปชีพจรจะลอยสูง เต้นเร็วเกินไป ความดันโลหิตยิ่งสูงชีพจรก็จะยิ่งเต้นเร็วขึ้นเป็นเงาตามตัวดังนั้นโรคหัวใจกับความดันโลหิตซึ่งเกี่ยวพันกันอย่างใกล้ชิด ชีพจรปกติอยู่ระหว่าง 60-80 ครั้งต่อนาที การเต้นเป็นจังหวะสม่ำเสมอ เต้นอย่างลึกๆ และอย่างมีแรงผู้ที่ป่วยเป็นโรคหัวใจผู้สูงอายุ และผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ การเต้นของชีพจรอยู่ระหว่าง 60 ครั้งแต่เต้นอ่อน ผู้ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตต่ำ การเต้นของชีพจรก็จะมีกำลังอ่อนเช่นกัน

2. โรคประสาท โรคจิตเภท โรคไต ชีพจรเต้นเร็ว ชีพจรเต้นช้า โรคเหล่านี้ล้วนสามารถรักษาให้หายขาดได้โดยกายบริหารแกว่งแขนทั้งสิ้น

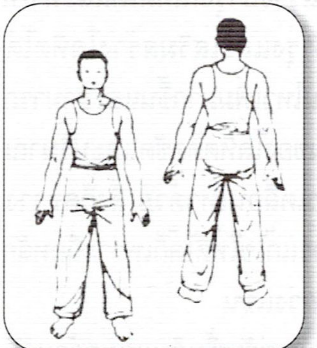
3. โรคเกี่ยวกับโลหิต เกี่ยวกับน้ำเหลือง ชีพจรเต้นช้าแรงอ่อนมากจนกระทั่งบางรายคลำดูไม่รู้สึกว่าเต้น บางรายชีพจรทางซ้ายกับขวาเต้นไม่เหมือนกัน เมื่อชีพจรทางซ้าย และขวาขัดกันเช่นนี้ การหมุนเวียนของโลหิตก็ติดขัด

4. โรคอัมพาต คนที่เป็นลมมักมีชีพจรทั้ง 2 ข้าง ต่างกันบางรายการเต้นของชีพจร แต่ละข้างต่างกัน ถึง 20 ครั้งต่อนาที ซึ่งเกี่ยวโยงกับโรคไขข้ออักเสบเหมือนกัน เมื่อด้านหนึ่งทางเดินของเลือดลมติดขัดไม่สะดวกอีกด้านหนึ่งก็จะมีกำลังกดดันมากขึ้น

เหตุที่กายบริหารแกว่งแขน บำบัดโรคได้

โรคชีพจรเต้นเร็ว ชีพจรเต้นเร็วก็เพราะโลหิต ในร่างกายเราไม่สามารถบังคับและควบคุมลมได้ เมื่อบังคับและควบคุมไม่ได้ลมก็เสีย ต้นเหตุก็คือ ปริมาณโลหิตไม่เพียงพอ เมื่อทำการบริหารแกว่งแขนก็สามารถเสริมสร้างบำรุงโลหิตได้และทำให้บังเกิดผลในการบังคับควบคุมลมให้เหมือนกัน การออกกำลังกายด้วยการบริหารนี้ สามารถบำรุงและเสริมสร้างโลหิตได้ก็เพราะเมื่อกระเพาะและลำไส้ได้รับการออกกำลังเสมือนกับการได้รับการนวดเฟ้นก็จะเพิ่มการเคลื่อนไหวเพิ่มมากขึ้นและสามารถรับเอาอาหารไปบำรุงร่างกายได้อย่างเต็มที่สำหรับผู้ที่มีชีพจรเต้นช้ากว่าปกติ ก็เพราะการหมุนเวียนของโลหิตติดขัดและปริมาณของโลหิตไม่เพียงพอ การบริหารแกว่งแขนทำให้มือและเท้าได้รับการบริหารหลังก็พลอยได้รับการเคลื่อนไหวด้วย สิ่งกีดขวางทางเดินของเลือดลมในทรวงอกช่องท้องถูกขจัดไปโลหิตที่คั่งก็หายคั่งและชีพจรก็เต้นเป็นปกติ ชีพจรแก้ไขให้ดีได้ก็เพราะถือหลักของแพทย์จีนแผนโบราณที่ได้กล่าวไว้แล้วข้างต้นว่า ชีพจรขึ้นมาจากส้นเท้าเวลาทำกายบริหารแกว่งแขน
น้ำหนักการทรงตัวทั้งหมดอยู่ที่เท้าเมื่อเท้าได้รับการออกแรงก็เปรียบเหมือนต้นไม้ที่ใช้รากยึดเกาะอยู่กับพื้นดินและคล้ายกับตอกเสาเข็ม ตอกลงไปๆ ทำให้เกิดมีอาการบีบนวดเลือดลมที่บริเวณเท้า แล้วส่งกระจายออกไปทั่วร่างกายเมื่อเป็นเช่นนี้ กล้ามเนื้อผิวหนัง กระดูก ไขข้อก็จะไม่ยากที่จะแก้ไขได้ สรุปแล้วการบริหารแกว่งแขน จึงมีประสิทธิผลในการบำบัดโรคเรื้อรัง ดังกล่าวข้างต้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ภาพประกอบกายบริหารการแกว่งแขน บำบัดโรค



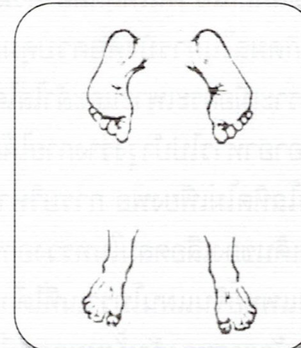
ภาพที่ 1
ทรวงอกปล่อยตามสบาย
หลังตั้งตระหง่านให้ตรง



ภาพที่ 2
บน 3 ล่าง 7



ภาพที่ 3
เอวเป็นแกนเพลา



ภาพที่ 4
นิ้วเท้างอจิกแน่นกับพื้น
ส้นเท้ายันติดกับพื้น

คำแนะนำสำหรับผู้ที่มีโคเลสเตอรอลสูง
(ไขมันในเส้นเลือดสูง)

❶ อาหารที่ควรรับประทาน

- เนื้อสัตว์ เลือกเฉพาะเนื้อล้วนๆ ไม่มีมัน ไม่มีหนัง
- ไข่ ส่วนที่เป็นไข่ขาว รับประทานได้ตามต้องการ ส่วนที่เป็นไข่แดงรับประทานได้สัปดาห์ละไม่เกิน 2 ฟอง
- ถ้าต้องการรับประทานเนยต้องเป็นเนยเทียมชนิดโคเลสเตอรอลต่ำ คือ เนยเทียม(ชนิดต้องเก็บไว้ในตู้เย็น)
- ผักรับประทานได้ตามต้องการ แต่ก็ควรอยู่ในปริมาณแค่พออิ่ม
- ขนมที่ไม่ใส่มะพร้าว ไม่ใส่นมหรือเนย (ถ้าน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ปกติต้องงดไม่ควรรับประทาน)
- ควรปรุงอาหารด้วยน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด น้ำมันรำข้าวหรือน้ำมันดอกทานตะวัน

❷ อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- ขาหมู ตับ ไต สมอง เลือด หนัง ของสัตว์ต่างๆ
- ไขมันสัตว์ เนย ครีม เนยแข็ง นมชนิดธรรมดา ไอศครีมธรรมดา
- มะพร้าว กะทิ น้ำมันหมู น้ำมันเนย
- ไข่ปลา ปลาหมึก หอยนางรม หอยเสียบ ไข่ปู ไข่กุ้ง มันปู มันกุ้ง
- ไส้กรอกทุกชนิดทั้งไส้กรอกอิสาน ไส้กรอกไทย ไส้กรอกฝรั่ง
- อาหารทอด ขนมทอด ไม่ควรซื้อรับประทานเพราะมักใช้น้ำมัน หรือเนยที่เป็นไขมันชนิดอิ่มตัวซึ่งทำให้โคเลสเตอรอล (ไขมันในเส้นลือด) สูงได้

ควรตระหนักด้วยว่าอาหารที่ทำให้โคเลสเตอรอลในเลือดสูง นอกจากอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูงตามที่กล่าวมาแล้ว อาหารที่มีไขมันชนิดอิ่มตัวสูงถึงแม้ไม่มีโคเลสเตอรอลเลยเช่น น้ำมันมะพร้าวหรือกระทิ ก็ทำให้ร่างกายสร้างโคเลสเตอรอลเองจนสูงขึ้นได้ นอกจากนั้นไขมันปลาโดยเฉพาะอย่างยิ่งปลาทะเลมีประโยชน์ต่อร่างกาย

❸ ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ จะเดิน วิ่ง ขี่จักรยาน กรรเชียงบก หรือเต้นแอโรบิคก็ได้ แต่ควรเป็นชนิดที่สามารถทำให้เหนื่อยปานกลางพักเป็นเวลาประมาณ 30 นาทีต่อวัน อย่างน้อย 3 วันใน 1 สัปดาห์

❹ ปรับสภาพใจให้แจ่มใสความกังวล ความเครียด จะทำให้โคเลสเตอรอล (ไขมันในเส้นเลือด) สูงขึ้น

ยาครอบจักรวาล

ตัวยา

1	ลูกจันทร์	หนัก 1 เฟื้อง	
2	ดอกจันทร์	หนัก 1 สลึง	
3	กระวาน	หนัก 1 สลึง 1 เฟื้อง	
4	การบูน	หนัก 2 สลึง	
5	พิลังกาสา	หนัก 3 สลึง	
6	ดีปลี	หนัก 2 สลึง 1 เฟื้อง	
7	อำพันหางหมู	หนัก 3 สลึง 1 เฟื้อง	
8	โกฐสอ	หนัก 1 บาท	
9	โกฐเขมา	หนัก 1 บาท 1 เฟื้อง	
10	เทียนดำ	หนัก 1 บาท 1 สลึง	
11	เทียนแดง	หนัก 5 สลึง 1 เฟื้อง	
12	เทียนตาตั๊กแตน	หนัก 6 สลึง 1 เฟื้อง	
13	เทียนแกลบ	หนัก 7 สลึง	
14	ขิงแห้ง	หนัก 7 สลึง	
15	เจตมูลเพลิง	หนัก 2 บาท	
16	สมอไทย	หนัก 2 บาท 1 เฟื้อง	
17	สมอเทศ	หนัก 9 สลึง	
18	บุกกลวย	หนัก 9 สลึง 1 เฟื้อง	
19	ก้านพลู	หนัก 10 สลึง	
20	หัสคุณเทศ	หนัก 5 บาท 1 สลึง 1 เฟื้อง	
21	ในกัญชาเทศ	หนัก 31 บาท 2 สลึง 1 เฟื้อง	
22	พริกไทยล่อน	หนัก 30 บาท 3 สลึง 1 เฟื้อง	
23	ต้นเหงือกปลาหมอทั้งห้า	หนัก 30 บาท	
24	เทียนขาว	หนัก 1 บาท 1 สลึง	
25	ว่านน้ำทั้ง5	หนัก 1 บาท 3 สลึง	
26	เกลือสินเธาว์	หนัก 1 บาท	
27	รากคำ	หนัก 4 บาท	

สมุนไพรทั้งหมด ตากแดดให้แห้ง บดเป็นผงผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนขนาดเม็ดในพุทราไทย กินครั้งละ 3-4 เม็ด ก่อนอาหาร 3 เวลา เช้า กลางวัน เย็น ถ้ารู้สึกร้อนเนื้อร้อนตัวให้ลดยาลง 2 เวลา เช้า เย็น ถ้าตัวยังร้อนให้ลดเหลือเพียงครั้งเดียว

ก่อนกินยาให้ระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์ ครูว่านยา บารมีหลวงปู่ชีวกโกมารภัททุกครั้ง หมั่นทำบุญตักบาตร กรวดน้ำอุทิศกุศลให้เจ้าของยาก่อนต้มยาหรือบดยา ให้ตั้งนะโม 3 จบ แล้วเสกพระเจ้า 5 พระองค์ คือ นะโม พุทธายะ แล้วเสกประจุบาต คือว่า พุทธังปัจจะขามิ ธัมมังปัจจะขามิ สังฆังปัจจะขามิ

ยานี้แก้อัมพฤกษ์ อัมพาต มือเท้า แขนขาชา ไม่มีกำลัง มะเร็งภายนอก ภายใน กลากเกลื้อน เรื้อนกวาง คุดทะราด กุดถัง เก๊า ริดสีดวงทวารหนัก ไซนัส ทดลองได้ผลมามากแล้ว เป็นง่อย พุงโร ไส้พอง ท้องใหญ่ ท้องมาน ไส้เลื่อน หืด 20 จำพวก โรคลม 108 จำพวก กุดถัง 20 จำพวก แก้เสมหะ 20 จำพวก ตามืด ตาฟาง หูหนวก หูตึง เจ็บสะโพก หลังเสียดแทง ลมจุกอก คุดทะราด 20 จำพวก ลมทั้งสรรพางค์กาย ฝีดาษ ลมวิงเวียนศรีษะ ลมชัก ปากเบี้ยว ตาแหก เจ็บคอหอย จามไอ ลมปัทคาด บาดทะยัก ลมกระตุก ทั้งสรรพางค์กาย ลมชักหาว เรอ จามไอทุกค่ำเช้า บวมช้ำทั้งตัว ลมปัสสาวะ โลหิตมาไม่สม่ำเสมอ ธาตุทั้ง 4 ดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่เสมอกัน ลมมักให้นอนหลับและไม่กลับ ลมมักให้ขึ้งโกรธ อัมพฤกษ์ อัมพาต มือเท้าหมดความรู้สึก เหยียดแขนขาไม่ออก ชาตามจุดต่างๆ มึนศรีษะ

การบริหาร
กล้ามเนื้อหน้าท้อง

ปรากฏว่าผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 45 ปีขึ้นไป ส่วนมากมักจะละเลยต่อการบริหารร่างกาย ทำให้มีน้ำหนักตัวเพิ่มมากเกินควร เกิดไขมันหน้าท้องทำให้ท้องใหญ่พุงยื่นออกมา(ลงพุง)ไม่น่าดูและอุ้ยอ้ายอึดอัดมาก จึงใคร่ขอแนะนำวิธีลดไขมันหน้าท้องโดยวิธีง่ายๆ

❶ ให้แบมือทั้ง 2 ข้าง ยกขึ้นถูกันไปมา ใช้เวลาพอสมควรเพื่อให้เกิดความร้อนในฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง

❷ เมื่อฝ่ามือร้อนแล้วให้ใช้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง ลูบถูหน้าท้อง วนเวียนไปมาให้ทั่วประมาณครั้งละ 10-15 นาที

❸ การปฏิบัติตามข้อ 1 และข้อ 2 ควรทำอย่างน้อยวันละ 2 เวลา คือตื่นนอนเวลาเช้า และก่อนนอน เวลาค่ำ ควรปฏิบัติให้สม่ำเสมอเป็นปกติทุกๆ วัน ซึ่งปรากฏว่าได้ผลทำให้ไขมันหน้าท้องยุบลงในเวลาอันสมควรทันตาเห็น

สมุนไพรโบราณบำบัดโรค

❶ ลูกหมากโต (กลั้นปัสสาวะไม่อยู่)

ใช้ลูกแปะก๊วยสดทั้งเปลือก โดยนำมาแกะเปลือกออก แล้วรับประทานสดๆ ครั้งละ 20 เม็ด วันละ 2 ครั้ง รับประทานไปเรื่อยๆ ลูกหมากจะทำงานได้ตามปกติ และปัสสาวะจะเป็นปกติ

❷ ปลิงเข้าทวาร (หรือที่ลับของหญิงและชาย)

เมื่อปลิงเข้าทางทวารหรือที่ลับ (หญิง/ชาย) โดยสุดวิสัย ให้รีบดื่มน้ำผึ้งแท้ทันที ปลิงก็จะออกมาจากทวารหรือที่ลับเอง

นักวิจัยค้นพบน้ำเต้าหู้ (ถั่วเหลือง)

ป้องกันโรคมะเร็งได้

ต่อไปนี้เห็นทีจะต้องรับประทานน้ำเต้าหู้เป็นการใหญ่เสียแล้วเพราะนักวิจัยค้นพบว่าน้ำเต้าหู้สามารถป้องกันโรคมะเร็งได้ โดยเฉพาะคอทองแดงควรสนใจ

นักวิจัยที่ศูนย์มะเร็งแห่งชาติของญี่ปุ่นในกรุงโตเกียวรายงานผลการวิจัยว่า น้ำเต้าหู้มีสรรพคุณในการควบคุมโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร นอกจากนั้นยังลดอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ แผลเปื่อย และโรคตับแข็ง ผลการศึกษาเป็นเวลา 13 ปี ปรากฏว่าผู้ที่ได้รับประทานน้ำเต้าหู้ทุกวัน มีโอกาสที่จะเป็นโรคมะเร็งในกระเพาะน้อยลง

นักวิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างอัตราการตายกับปริมาณการบริโภค น้ำเต้าหู้ของญี่ปุ่นพบว่าผู้บริโภคน้ำเต้าหู้ นอกจากเป็นโรคมะเร็งในกระเพาะแล้ว ยังเป็นโรคหัวใจและตับแข็งน้อยลงด้วย

ยาแก้เบาหวาน

1. โอวจ้อ (พุทราจีน อย่างดำ) 2 ขีด หาซื้อตามร้านขายยาจีน
2. กระเทียม 2 ขีด
3. ถั่วลิสง 2 ขีด

นำมาต้มกินแก้เบาหวาน กินติดต่อกันประมาณ 1 เดือน จึงจะเห็นผล

ยาแก้โรคประสาท โรคทางสมอง

ของพระอาจารย์ทิม วัดช้างให้ อ.โคกโพธิ์ จ.ปัตตานี

แก้ปวดหัว ปวดจนน้ำตาไหล นอนไม่หลับ หลับๆ ตื่นๆ โกรธง่าย คิดมากเป็นลมบ่อยๆ พูดเพ้อ หลงลืม ความจำเสื่อมเสียสติ เลือดน้อย เบื่ออาหาร ประสาทพิการ มือชา หยิบยกของไม่ค่อยได้ ตัวยามีดังนี้

1. เถาวัลย์เปรียง
2. สมอไทย
3. สมอดีงู
4. จันแดง
5. จันขาว
6. จันทนา
7. จันเทศ
8. จันชะมด
9. ลูกกระดอม
10. ขิงแห้ง
11. หัวไพล
12. เทียนข้าวเปลือก
13. เทียนแดง
14. เทียนขาว
15. โกษกระดูก
16. โกษน้ำเต้า
17. เกษรบัวหลวง
18. เกษรบุนนาค
19. ดอกสารภี
20. ดอกพิกุล
21. เกษรมะลิ
22. ใบส้มป่อย
23. ชิงช้าชาลี
24. กระชาย
25. บอระเพ็ด
26. เปล้าใหญ่
27. ดอกคำฝอย
28. ดินประสิว
29. กะลำพัก
30. กะพี้สะเดา
31. กะพี้ขี้เหล็ก
32. กฤษณา

เอาน้ำหนักอย่างละ 2 บาท ยาดำ หนัก 1 บาท ตัวยาทั้งหมดนี้บดผงรวมกัน กินก่อนอาหารเช้า เที่ยง เย็น วันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำร้อน ได้ผลดีนักแล

ยาแก้เส้นตะฆาต

ส่วนประกอบตัวยา

โกฏหัวบัว 1 โกฏเขมา 1 โกฏกระดูก 1 โกฏจุฬาลำภา 1 หัวอุตพิษ 1 หัวดองดึง 1 หัวว่านน้ำ1

ผลเร่ว 1 คันโหราท้าวสุนักข์ 1 กัญชา 1 ผลกระวาน 1 ดอกกานพลู

(ยาที่ยกมานี้เอาสิ่งละ ┼1)

รากชะเอม┼2 เถาสะค้าน┼2 ขิงแห้ง┼2 ดอกดีปรี┼4 รากเจ็ดตะมูลเพลิง┼4

รากชะพลู┼4 การบูร┼5 ผลลูกสมอไทย┼1 ผลมะขามป้อม┼1 มหาหิงส์┼1

กฏน้ำเต้า┼10 ลงทอง┼12 ยาดำหนัก┼10 (ยาสามสิ่งนี้เอาหนักสิ่งละ┼8)

วิธีรับประทาน

ยานี้เป็นผง ละลายน้ำส้มมะขามแขกแทรกเกลือ ปั้นเป็นลูกกลอน

ละลายน้ำกินก็ได้ ธาตุหนักกินเท่าเม็ดพุทรา ธาตุเบาควรกินตามธาตุ

สรรพคุณ

เป็นยาคลายเส้น ถ่ายลม แก้ปวด แก้เมื่อย เคล็ดขัดยอก แก้เส้นตึง แก้กะษัย กรณีเส้นตะฆาฏ แรงกว่าปัตฆาฏใหญ่

ยาประคบเส้น

ดอกชะพลู ดอกผักชีไร่ กรรผักกาด ว่านน้ำ น้ำมันงา นำมาตำและห่อผ้า คุไฟให้ร้อน และนำมากดที่เส้น

(อภินันทนาการจาก คุณโชคชัย ปัญจทรัพย์)

ยาอายุวัฒนะ

ของพระครูพินิจเขมิเขต วัดเขาแก้ว อ.กาญจนดิษฐ์ จ.สุราษฎร์ธานี

หัวแห้วหมู หนัก 8 บาท

หัวกระชาย หนัก 8 บาท

พริกไทยล่อน (พริกไทยขาว) หนัก 16 บาท

บอระเพ็ด (เจ็ตมูลย่าน) หนัก 32 บาท

ทั้ง 4 อย่างนี้บดผง ละลายน้ำผึ้งรวนให้เหมือนกะปิกุ้ง กินวันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหารเช้า เย็นครั้งละเท่าปลายนิ้วชี้ ดีนักแล แก้ปวดเมื่อย อ่อนเพลีย เจริญอาหาร เหงื่อออกดี ทนแดดทนฝนทำงานไม่เหนื่อย

ยาถ่ายเสมหะ (ยาขับเสลด)

ของพระครูอาทรธรรมนิเทศก์ วัดท่าเสา อ.กระทุ่มแบน จ.สมุทรสาคร

เทียนทั้ง 5 (เทียนแดง เทียนขาว เทียนดำ เทียนข้าวเปลือก เทียนตาตั๊กแตน) สมอทั้ง 3 (สมอไทย สมอเทศ สมอพิเภก) มะขามป้อม รากชะพลู แก่นสน แก่นขี้เหล็ก ยาดำ ใบมะขามสด น้ำหนักสิ่งละ 1 บาท ใส่หม้อดินต้มใส่น้ำ 3 ส่วน เคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน กินก่อนอาหารเช้า และเย็น ครั้งละ 1 ถึง 3 ช้อนโต๊ะ ตามธาตุ หนักเบา ถ่ายเสมหะ ถ่ายเสลด ดีนักแล ธรรมะรักษาใจ ยาสมุนไพรรักษากาย

คนใจบุญไม่ชอบทำบาป คนใจบาปไม่ชอบทำบุญ คนมีศีลธรรมดีงามกว่าสัตว์ คนขาดศีลธรรมเลวทรามกว่าสัตว์

จาก...พระทรงชัย อธิปญฺโญ วัดเลียบ อ.เมือง จ.สงขลา โทร. 09-8701533

ยาจีนแผนโบราณ

ยาจีนแผนโบราณ เป็นยาดองเหล้า สำหรับคนที่มีโรคภัยไข้เจ็บ

ทานยานี้แล้ว ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีอายุยืน

รักษาโรค ปวดหลัง ปวดกระเพาะ โรคนอนไม่หลับ ฝันไม่ดีบ่อยๆ ช่วยระบบย่อย ทำให้เจริญอาหาร รักษาประจำเดือนไม่ปกติ ทำให้เลือดลม และน้ำเหลืองดี สตรีหลังการคลอดบุตร ทานยานี้แล้ว ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง คนที่ผมหงอกทานยานี้จะช่วยให้ผมดำขึ้น

วิธีรับประทาน ใช้เหล้าขาว 40 ดีกรี จำนวน 6 ขวด ต่อยา 2 ห่อ (320บาท) ดองยาประมาณ 15 วัน จึงจะรับประทานได้ วันละ 1 ครั้ง ก่อนนอน ครึ่งถ้วยชา-1ถ้วยชา ยานี้หาซื้อได้ที่ ร้านเสรีโอสถ โทร. 251-9575, 251-9779

(คนที่ให้ตำรายานี้ มีอายุ 130 ปี ลูกชายอายุ 110 ปี หลานชายอายุ 86 ปี)

อภินันทนาการจาก คุณโชคชัย ปัญจทรัพย์

ยาสมุนไพรรักษาไข้หวัด

น้ำตะไคร้ 5-6 ต้น หอมแดง 10 หัว ขิง 3-4 ขีด เอาไปต้มในหม้อไฟฟ้าให้เดือดพล่าน วางไว้ในตู้กระโจมเปิดฝาออกแล้วนั่งอบให้เหงื่อออกสัก 15 นาที แล้วนั่งครั้งที่ 2 อีก 10 นาที เช็ดตัวให้แห้ง ห้ามถูกลม ห้ามอาบน้ำ

หมายเหตุ ถ้าไม่มีตู้กระโจม ให้ใช้ผ้าคลุมก็ได้

ยาอายุวัฒนะ

พล.ต.ต. ปราโมทย์ บูรณะพิมพ์ ผู้เผยแพร่

แห้วหมู 1 กระป๋องนม กระชาย 1 กระป๋องนม

บอระเพ็ด 1 กระป๋องนม ใบบัวบกโดยน้ำหนักเท่าบอระเพ็ด

พริกไทยโดยน้ำหนักเท่าบอระเพ็ด ต้นเหงือกปลาหมอโดยน้ำหนักเท่าบอระเพ็ด

น้ำผึ้ง 1 ขวดแม่โขง (ครึ่งขวดกว่านิดหน่อย)

นมข้น 1 กระป๋อง (ครึ่งกระป๋องนม)

*** ทั้งหมดนี้ตากให้แห้งเสียก่อนและบดให้ละเอียด**

วิธีทำ หัวกะทิ นมข้น น้ำผึ้ง ใส่กะทะทองเคี่ยวรวมกันให้เหนียวเป็นยางมะตูม แล้วนำยาที่บดแล้วเป็นผงคนให้เข้ากัน จนแห้งดีแล้วจึงยกลง ปั้นเป็นลูกกลอนรับประทานก่อนนอน ดีนักแล

เพิ่ม ผิวมะกรูด หนัก 4 บาท กระเพราะแดง หนัก 4 บาท

ลดไขมันในเส้นเลือด

1. เห็ดหูหนูดำ(พอประมาณ)
2. อั่งจ้อ (พุทราจีน อย่างแดง) 5 เม็ด
3. เนื้อหมูไม่ติดมัน 1 ชิ้น (ใหญ่หน่อย)
4. ขิงแก่ 2 ชิ้น

นำมาต้มรวมกัน นานประมาณ 1 ชั่วโมง รับประทานทั้งเนื้อและน้ำ ให้รับประทานทุกวัน ตอนเช้า ท้องว่าง

หนทางสู่อายุวัฒนะ

บทที่ 1

นอนดีต้องตื่นแต่ยามเช้า รับประทานข้าวก็เพียงแค่พออิ่ม
เช้าสายบ่ายเย็นมีรอยยิ้ม ทุกข์ร้อนไปใยไม่ควรเลย
เดินๆ วิ่งๆ นั้นสำคัญ หางานทำไปอย่าอยู่เฉย
ทำได้เช่นนี้ไม่เมินเมย ไหนเลยแก่ชราจะกร้ำกราย

บทที่ 2

เพาะกาย ต้องเคลื่อนไหว
เพาะใจ ต้องสงบ
เพาะบุญวาสนา ต้องอดทน
เพาะอายุวัฒนะ ต้องทำใจให้สบาย

บทที่ 3

เดิน...วันละห้าพันก้าว นอน...คืนละเจ็ดชั่วโมง
กิน....ต้องคุมปริมาณ พัก....ให้ได้ดุลกับการทำงาน
ใจ......สบายๆ ตลอดกาล ปาก...อย่าให้มีเสียงบ่น
สนองตอบ...ประเทศชาติ ด้วยความซื่อสัตย์

บทที่ 4

อายุแปดสิบใช่เรื่องแปลก อายุเก้าสิบมีไม่น้อย
อายุหนึ่งร้อยยังยิ้มย่อง อายุเจ็ดสิบแค่ตี๋เล็ก
อายุหกสิบวัยนอนเปล อายุห้าสิบเพิ่งแรกเกิด
ขออย่างเดียว กินผักให้มากๆ
กินของมันๆ แต่น้อยๆ ความชั่วอย่าได้แตะ
แค่นี้แหละ บุญวาสนาจะคุ้มหัวชั่วหมื่นปี

หลัก "5 อ."

ที่ทำให้มีสุขภาพดี

1. อาหาร
2. อากาศ
3. ออกกำลังกาย
4. อารมณ์
5. อุจจาระ

ท า ง สู่ อ า ยุ วั ฒ น ะ

คติประจำตัวของท่านผู้เฒ่าเฉินลี่ ฟู ปูชนียบุรุษของพรรคก๊กมินตั๋ง

เพราะกายต้องเคลื่อนไหว
เพราะใจต้องสงบ
การกินการดื่มต้องคอยยั้ง
การนอนการตื่นต้องเป็นเวลา
อาหารต้องสุกจึงจะกิน

น้ำต้องต้มให้เดือดก่อนจะดื่ม
กินผลไม้และผักให้มาก
กินเนื้อสัตว์แต่น้อย
ส่วนหัวต้องให้เย็น
ส่วนเท้าต้องให้อุ่น

พรที่พระเจ้าให้แก่ชาวโลก

อะโรคา ปะระมาราภา

แปลว่า

ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ

12 นักกษัตร

" หมื่นคนกำหนด ฤาจะสู้จดบันทึกฟ้า
ร้อยล้านดวงชะตา ฤาจะสู้วาสนาคน "

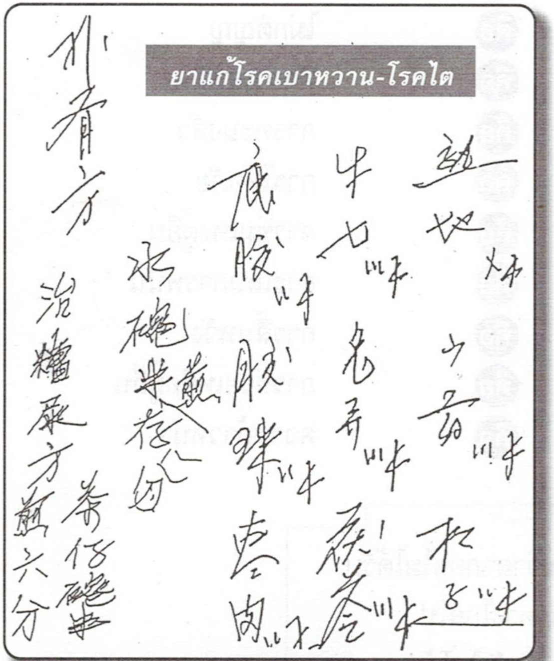
1	ปีชวด	ฉลาดหลักแหลม รอบคอบ
2	ปีฉลู	เข้มแข็งเด็ดเดี่ยว ไม่ย่นย่อท้อถอย
3	ปีขาล	กล้าหาญ เด็ดเดี่ยว แข็งแกร่ง
4	ปีเถาะ	อ่อนโยน นุ่มนวล ไหวพริบแหลมคม
5	ปีมะโรง	ฉลาดหลักแหลม กระฉับกระเฉง ปราดเปรียว
6	ปีมะเส็ง	ชาญฉลาด มากด้วยสติปัญญา
7	ปีมะเมีย	เฉลียวฉลาด โอบอ้อมอารี กล้าทำกล้ารับ
8	ปีมะแม	อ่อนโยนดีงาม เจ้าปัญญา เห็นอกเห็นใจ
9	ปีวอก	สมองดี วาทะศิลป์เป็นเลิศ มีคุณธรรม
10	ปีระกา	ไหวพริบแหลมคม ช่างเจรจาพาที
11	ปีจอ	เที่ยงธรรม จริงใจ ซื่อสัตย์ต่อมิตรสหาย
12	ปีกุน	เปิดเผย ตรงไปตรงมา จิตใจบริสุทธิ์ดีงาม

สิ่งที่สูงสุดในชีวิต

สิ่งร่ำรวยที่สุดของชีวิต	คือ	สุขภาพที่แข็งแรง
บาปกรรมใหญ่หลวงที่สุดของชีวิต	คือ	ไม่กตัญญู
ความโง่เขลาที่สุดของชีวิต	คือ	ติดยาเสพติด
ความพ่ายแพ้ครั้งใหญ่ที่สุดของชีวิต	คือ	การทะนงตัว
ของกำนัลที่มีค่าที่สุดของชีวิต	คือ	การให้อภัย
ความชั่วช้าต่ำต้อยที่สุดของชีวิต	คือ	การข่มเหงผู้อื่น
ความผิดพลาดร้ายแรงที่สุดของชีวิต	คือ	การเล่นการพนัน
การล้มละลายครั้งใหญ่ที่สุดของชีวิต	คือ	การสิ้นหวัง
ความสุขมากที่สุดของชีวิต	คือ	การช่วยเหลือผู้อื่น
การยอมรับและนับถือมากที่สุดของชีวิต	คือ	ความก้าวหน้า

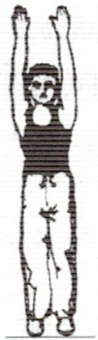
"คนเราสร้างแต่ความดี ถึงแม้ว่าลาภผลไม่ได้รับ
แต่สิ่งภัยวิบัตินั้นได้หลีกห่างไกลไป
คนเราทำแต่ความชั่ว ถึงแม้กรรมชั่วยังไม่ได้ตอบสนอง
แต่ผลบุญนั้นได้หลีกห่างไปไกล"

ยาแก้โรคเบาหวาน-โรคไต



วิธีต้ม	ใส่น้ำ 1 1/2 ถ้วย ต้มน้ำจนเหลือ 8 หุน ต้มได้ 2 ครั้ง
วิธีรับประทาน	รับประทาน ก่อนอาหารเช้า-เย็น ผู้ที่ล้างไตก็ทานยานี้ได้
อภินันทนาการจาก	นายโชคชัย ปัญจทรัพย์ ร้านเสรีโอสถ โทร. 02-251-9779, 02-251-9575

วิธีกายภาพบำบัดหัวเข่า



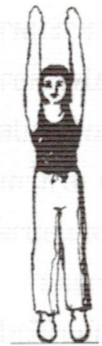
ท่าที่ 1

ยกแขนให้สูงสุด
และยืดตัวเหมือน
ชีกโครงยืดด้วย



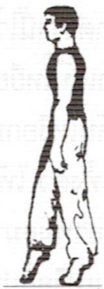
ท่าที่ 2

เขย่งปลายเท้าเหมือน
ยืนด้วยหัวแม่เท้า



ท่าที่ 3

เขม่วท้อง
ให้มากที่สุด



ท่าที่ 4

สูดลมหายใจให้เข้า
ทางจมูก 4 วินาที
และเป่าออก
ทางปาก 8 วินาที



ท่าที่ 5

เดินเขย่งปลายเท้า
วันละ 200 ก้าว หรือ
เช้า 100 ก้าว
เย็น 100 ก้าวก็ได้

- ถ้านอนห้องแอร์ ให้เอาผ้าคลุมหัวเข่าไว้
- หัวเข่าที่ปวดจะไม่ปวด / เลือดลมไหลสะดวก / ลดน้ำหนัก

อภินันทนาการจากคุณโชคชัย ปัญจทรัพย์

ตำรายาวิเศษ

ตำรายาวิเศษนี้ได้มาแต่เมืองพิษณุโลก มีใจความว่าพระมหาฤาษีแสดงไว้ให้เป็นทานแก่ สมณพราหมณ์และชาย หญิง เพื่อจะได้บำบัดโรคถ้าผู้ใดได้รับยาตำรานี้ไว้ให้บอกกันต่อๆ ไปจะได้อานิสงห์หกกัลป์ตำรายานี้ ชื่อว่า ต้นเหงือกปลาหมอ ถ้าเห็นงอกขึ้นกลางทางหรืออยู่ที่ใด อย่าเดินเหยียบย่ำข้ามเลย ต้นเหงือกปลาหมอนี้มีคุณ หลายอย่างคือ

1. ถ้าเจ็บตา ตาแดง ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอต้มกับขิง เอาน้ำหยอดตาหายแล
2. ถ้าเป็นเหน็บชาทั้งมือและทั้งตัว ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอมาตำ ทาที่ตรงเจ็บหายแล
3. ถ้างูกัด ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอมากินด้วยทาด้วยหายแล
4. ถ้าเป็นฝีบวมขึ้น ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอกับขมิ้นอ้อยมาตำปนกัน
5. ถ้าเป็นริดสีดวงงอก ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอกับขมิ้นอ้อยตำปนกับน้ำมันหรือมูตร ทาหายแล
6. ถ้าเป็นไข้หนาวสั่นทั้งตัว ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอกับขิงต้มปนกันแล้วกินหายแล
7. ถ้าเป็นหูหนาตาโต ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอตำเข้ากับน้ำกินแล้วเอาใบส้มป่อยต้ม อาบหายแล
8. ถ้าเจ็บหลังเจ็บปั้นเอว ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอกับชะเอมเทศตำเป็นผงละลายน้ำผึ้ง กินหายแล
9. ถ้าเป็นริดสีดวงแห้ง หรือฝีในท้อง และซูบผอมเหลืองทั้งตัวให้เอาต้นเหงือกปลาหมอตำเป็นผงละลายน้ำผึ้งกินทุกวันหายแล
10. ถ้าเป็นริดสีดวงตีนมือตาย ให้ร้อนทั่วตัว และให้เวียนศรีษะตามืดเจ็บทั่วตัว และตัวนั้นให้แห้ง ชื่อว่าลมเพชรฆาต 38 จำพวก ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอกับเปลือกมะรุมเสมอกัน เอาเกลือนิดหนึ่งหมาก 3 คำ เบี้ย 3 ตัว วางบนปากหม้อ เอาฟืน 30 ดุ้น ต้ม ถ้าเดือดแล้วให้อึดใจยกลง เวลากินให้อึดใจกิน หายแล

11 ถ้าจะให้เจริญอายุ ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอ 2 ส่วน พริกไทย 1 ส่วน ตำเป็นผงละลายน้ำผึ้งกินทุกวัน ถ้ากินได้เดือนหนึ่ง โรคไม่มี และมีสติปัญญา ถ้ากินสองเดือน คนชอบมาก ถ้ากินได้หนึ่งเดือนถึงสองเดือน ริดสีดวงสิบสองจำพวกไม่มีเลย ถ้ากินได้สี่เดือนลมสิบสองจำพวกไม่มีเลย แลตาแดงดังครุฑ หูได้ยินเสียงราชสีห์ถ้ากินถึงหกเดือน เดินได้วันละโยชน์ ไม่เหน็ดเหนื่อย ถ้ากินถึงเจ็นเดือนสีเนื้อเลือดดี ถ้ากินถึงแปดเดือน เสียงเหมือนนกการะเวก ถ้ากินถึงเก้าเดือนคมหอกคมดาบแทงฟันไม่เข้าเลย ต้นเหงือกปลาหมอนี้มีคุณหนักหนา เปรียบเหมือนยาทิพย์ว่าได้ถ้ากินอาหารและสิ่งใดๆ เข้าไปไม่มีโทษเลย

12 ถ้าเป็นมะเร็งทั่วตัว ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอ พริกไทยหนึ่งดีปลีหนึ่งตำปนกันละลายน้ำร้อน กินหายแล

13 ถ้าเจ็บทั่วสรรพางค์กาย ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอ ตำเอาน้ำทาหายแล

14 ถ้าช้างแทง กระบือชน แลตกจากที่สูง หรือต้องคมอาวุธทั้งหลายก็ดี ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอ ตำทาที่แผลหายแล

15 ถ้าเป็นฝีรักแร้และลำคอก็ดีให้เอาต้นเหงือกปลาหมอ ขมิ้นอ้อยหนึ่ง แล้วเอาน้ำมันงากับมูตรเคล้ากับยาทาหายแล

16 ถ้าเป็นผื่นแดงคันขึ้นมา เกาจนไม่รู้ตัวเจ็บหรือเป็หูหนาตาโตให้เอาต้นเหงือกปลาหมอมาตำกิน แล้วเอาน้ำต้มกับใบส้มป่อยอาบหายแล

17 ถ้าหญิงระดูขาดหรือโลหิตแห้ง ตั้งแต่หนึ่งเดือนถึงสองเดือนก็ดี และให้เจ็บผอมเหลืองสรรพางค์กายให้เอาต้นเหงือกปลาหมอตำเป็นผงละลายน้ำมันงาหรือน้ำผึ้งก็ได้ กินทุกวันไป โรคนั้นหายแล

18 ถ้าเป็นลมจับ ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอหนึ่งส่วน พริกไทยสองส่วนตำเป็นผงละลายน้ำร้อน กินแล้วลมแปดจำพวกหายแล

19 ถ้าเป็นมะเร็งที่ท้องจนตัวเหลือง ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอหนึ่ง กระชายหนึ่ง มะคำไก่หนึ่ง สมอทั้งสองหนึ่ง ต้มกินหายแล

20 ถ้าหน้ามืดตามัว ให้เอาต้นเหงือกปลาหมอหนึ่ง กระเพราทั้งสองหนึ่ง แสมสานหนึ่ง ใบทองหลาง ใบมนหนึ่ง บอระเพ็ดหนึ่ง เจตมูลเพลิงหนึ่ง ยานี้เอาเสมอภาคตำปิดกระหม่อม แล้วเอาเหล็กเผาไฟร้อนมาวาง ทับเหนือยาที่ปิดนั้นหายแล

หมายเหตุ ต้นเหงือกปลาหมอ เอาทั้ง 5 คือ ราก โคน ทั้งต้นทั้งใบ ลูก ดอก นำมาล้างน้ำให้สะอาดแล้วจึงใช้

ยาสมุนไพร แก้โรคเบาหวาน

ใช้ยอดฝรั่ง 9 ยอด สะตอ นับเม็ดไม่ต่ำกว่า 15 เม็ด ต่อ 1 ฝัก นำของสองสิ่งนี้หั่นให้เล็กๆ แล้วใส่น้ำ 1 แก้ว ใช้เครื่องปั่นให้ละเอียดกรองให้เหลือแต่น้ำแล้วนำไปตั้งไฟ เคี่ยวให้เหลือประมาณครึ่งแก้วแบ่งรับประทาน 2 ครั้ง

วิธีรับประทาน 1 ครั้ง ตอนบ่ายโมง อีก 1 ครั้ง ตอน 5-6 โมงเย็น บอกชื่อผู้ป่วยบนบานต่อท่านเจ้าของยาสูตรนี้ให้ช่วยเมื่อมีโอกาสทำกุศลครั้งใด ให้อุทิศส่วนกุศลให้ท่านเจ้าของยาสูตรนี้ด้วย สำหรับผู้ป่วยหนักที่ไม่สามารถเคี้ยวอาหารได้มีอาหารเสริมให้ดังนี้

ฝรั่ง 1 ลูก พอประมาณ แอปเปิ้ล มะเขือเทศ น้ำฝรั่ง แอปเปิ้ลและมะเขือเทศ ปอกเปลือก เอาเม็ดออก แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำไปปั่นผสมกันใส่น้ำเปล่าพอประมาณ ปั่นต่อไปจนละเอียด เป็นอันเสร็จแล้วรับประทานในขณะที่กินอาหารไม่ค่อยสะดวก

ทานซุปแล้วสุขภาพแข็งแรง

นำกระดูกสันหลังหมูประมาณ 2-3 กิโลกรัม ใส่น้ำเคี่ยวทั้งกระดูกประมาณ 5-6 ชั่วโมง เอาแต่น้ำซุป แช่ตู้เย็นไว้น้ำมันลอยให้ตักทิ้งแล้วตุ๋นเอาปลาช่อน หรือปลาดุกอุยก็ได้ ใส่ลงไปในน้ำซุปที่เดือดน้ำซุปจะได้ไม่คาวใส่ถั่วดำเมืองจีน 1 กำมือ ใส่ขิงแก่ 1 ขีด นำมาทุบเคี่ยวรวมกัน 6 หรือ 7 ชั่วโมง ให้เหลือน้ำซุปประมาณ 1 ถ้วยแก้วเอากากทั้งหมดออก ทานเฉพาะน้ำซุป ถ้ากลัวคาวให้เติมเฮนเนสซี่ 1 ช้อนโต๊ะ ทานก่อนนอน วันละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ถ้วยแก้ว ให้ทานทุกๆ วัน ภายใน 7 วัน ก็จะรู้สึกสุขภาพแข็งแรงขึ้น ดีกว่าไปทานโสม

(อภินันทนาการจาก คุณโชคชัย ปัญจทรัพย์)

เรื่องของผงชูรส
เครื่องมือบ่อนทำลายมนุษยชาติ

อาการ

เมื่อกินผงชูรส จะมีอาการปากชา ลิ้นหนา คอแห้ง ทั้งตัวร้อนวูบวาบ อยากกินแต่น้ำ อาการที่เป็นมากๆ ปวดตามกล้ามเนื้อโหนกแก้ม กล้ามเนื้อหัวใจคล้ายถูกบีบ ลิ้นแข็ง ความรู้สึกทรงตัวไม่ไหว หายใจไม่ออก หน้าซีด ตัวเย็น ซีดชั่วระยะหนึ่งเมื่ออาการหมด ผิวหน้าจะตึง หมดกำลังอ่อนเพลีย ระบบตามกล้ามเนื้อต่างๆ

โรคที่เกิดขึ้น

จะมีเหงื่อออกทั้งตัว ตัวเย็นซีด อาการแพ้มากน้อยอยู่ที่แต่ละคนเบาหวานจะมาก่อน ปาก คอ เป็นแผล ทอมซิลอักเสบ มะเร็งในหลอดอาหาร ที่ลำคอ กระเพาะอักเสบ หรือเป็นแผลเลือดออก อักเสบหรือบวม ตับแข็ง ตับเป็นมะเร็ง เป็นฝีที่ตับ ปอดจะเป็นจุด เนื้อร้ายในปอด คล้ายๆ วัณโรค หัวใจบวม ลิ้นหัวใจจะรั่ว ปิดไม่สนิท ลำไส้เน่า ลำไส้ตัน

หากอวัยวะต่างๆ ที่กล่าวถึงข้างบนนี้เสียหายแล้ว จะเกิดเป็นมะเร็งในเม็ดโลหิต ทั้งเด็กและผู้ใหญ่เป็นกันมาก หญิงมีครรภ์ถ้ารับประทานมากถึงระยะหนึ่งลูกจะแท้งหรือพิการอยู่ในครรภ์ ถ้าไม่แท้งออกมาก็ปัญญาอ่อน อัมพาต ไม่สมประกอบ ปากเบี้ยว ปากบิด เป็นต้น เด็กผู้หญิงที่ยังไม่แต่งงานรังไขอาจพิการ มีระดูขาวเหลือง แดง และดำ หลังจากไตเสียแล้วจะเกิดโรครูมาติซั่ม โรคเก๊า อัมพาต ปากเบี้ยว หน้าเบี้ยว เส้นประสาทเสีย เท้าเดินไม่ได้

ประเทศไทยเรามีอาหารชูรสโดยธรรมชาติมากมายอยู่แล้ว พวกเราควรเลิกทำลายสติปัญญาความสามารถของตัวเอง และเลิกฆ่าตัวตายผ่อนส่งโดยผงชูรสทุกชนิดเสียที เพราะว่าในประเทศญี่ปุ่นต้นตำรับเองหยุดกินมา 30 กว่าปี และมีกฎหมายห้ามบริโภค ทำให้คนเป็นมะเร็งในญี่ปุ่นลดน้อยลงมาก ขณะนี้ประชาชนชาวไทยเป็นมะเร็งกันมากที่สุดด้วย สาเหตุใหญ่มาจากการนิยมบริโภคผงชูรสอย่างแพร่หลาย

กรรมวิธีผลิตผงชูรส

1	กรดกำมะถัน	SULFURIC ACID
	แป้งมันสำปะหลัง	TAPIOCA STARCH
2	กรดกำมะถัน	SULFURIC ACID
	แป้งมันสำปะหลัง	TAPIOCA STARCH
	การเปลี่ยนแป้งเป็นน้ำตาล	SACCHARIFICATION
3	กรอง	FILTRATION
	น้ำตาล (น้ำเหลืองน้ำตาล)	GLUCOSE SOLUTION
4	การหมัก	FERMENTATION
	จุลินทรีย์	MICRO ORGANISM (UREA)
	น้ำเชื้อ	BROTH STORAGE
5	กรดเกลือ	HYDROCHLORIC ACID
	การตกผลึก	CRYSTALLIZATION
6	แยก	SEPARATION
	โซดาไฟ	CAUSTIC SODA
7	น้ำเชื้อผงชูรส	M.S.G SOLUTION
	ถ่านผง	ACTIVATED CARBON
	การฟอกสี	DECOLORRIZATION
8	การตกผลึก	CRYSTALLIZATION
9	แยกผงชูรส	M.S.G SEPARATION
10	ทำให้แห้งและแยกขนาด	DRYING & SIEVING
11	บรรจุด้วยเครื่องอัตโนมัติ	AUTOMATIC PACKING
	ส่งสู่ตลาด	TRANSPORTATION

ประวัติโดยย่อพอสังเขป
ประสบการณ์ที่ผ่านมา

โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นโรคที่ร้ายแรง ถ้าไม่รู้วิธีปฏิบัติรักษาทันท่วงทีอาจถึงตายได้

วิธีปฏิบัติไม่ยาก คือ ให้รีบไปปรึกษาแพทย์หรือโรงพยาบาลตรวจเช็คความดันสูงหรือไม่ ถ้าความดันสูงให้หมอฉีดน้ำเกลือหรืออาการหนักก็ให้อ๊อกซิเจนช่วยหายใจ ถ้ามืนชาด้านซ้าย มือเท้าแขนขาไปทั้งแถบ แสดงว่าความดันเส้นโลหิตสมองด้านขวาตีบ ฉีดน้ำเกลือประมาณ 2 ชั่วโมง แขนขาเท้าและมือจะมีกำลังเคลื่อนไหวได้ ยกเท้าขึ้นได้นิดหน่อย วิธีรักษาให้หายเร็ว คือ

1. รีบไปโรงพยาบาลให้เร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้
2. ทำใจให้เข้มแข็ง โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต เป็นขึ้นได้ก็ต้องหายได้
3. รีบให้หมอฉีดยาเดินน้ำเกลือ และอ๊อกซิเจนช่วยหายใจ ประมาณอยู่โรงพยาบาล 5-6 วัน พอค่อยเบาลงอาการไข้
4. ให้รีบไปหาหมอแผนโบราณจัดเก็บยาถ่ายรุโรคถ่ายของที่เสียออกจากร่างกายเพราะมันหมักหมมมาเป็นแรมปี
5. รีบไปหาหมอนวดจับเส้น เพราะเส้นมันจมหรือปีนกัน ถ้าช้าเกินไปจะทำให้เส้นตายหรือแข็งตัว และจะทำให้โลหิตตีบตัน และจะทำให้โลหิตฝอยหรือเส้นโลหิตใหญ่แตกตายได้โดยฉับพลัน
6. หมั่นฝึกกายภาพบำบัดอยู่เสมอ เช่น ฝึกยกเท้าแขนมือ เมื่อตื่นนอนตอนเช้าเป็นประจำ
7. เมื่อเดินได้แล้ว พอพยุงตัวได้พอควร ใช้ไม้สักกะเท้ายันเพื่อพยุงตัวไม่ให้ล้ม เป็นการช่วยกำลังเท้าเพื่อรับน้ำหนักส่วนบนไว้ ถ้าล้มไปอาจทรุดหนักหมดหวัง อาจเป็นคนทุพพลภาพไปไหนมาไหนไม่ได้
8. ทำให้ใจกล้าเข้มแข็งตั้งปฏิญาณไว้ว่า "วันนี้กูต้องช่วยเหลือตนเอง" คือเดินวันนี้ 3 รอบ เช้า 3 รอบ เย็น 3 รอบ 3 วันต่อไป 4-5-6-10-20 รอบ

9 อาหารหวานจัด มันจัด เช่น เนื้อวัว เนื้อควาย ไข่ น้ำมันหมู องุ่น ทุเรียน ขนมจีน ข้าวเหนียว สุรา ฯลฯ ควรงด

10 ให้กินกระเทียมกับข้าวครั้งละ 3 กลีบ 3 เวลา เช้า กลางวัน เย็น

11 อาบน้ำอุ่นทุกครั้ง เมื่ออาบน้ำอุ่นจะทำให้เลือดไหลเวียนดี โรคอัมพาต อัมพฤกษ์ จะหายไป

ความพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่
และความไม่ทะเยอทะยาน
คือความสุขทั่วกาลนาน

พิชิตโรคต่อมลูกหมากโต

เมื่อประมาณ 10 ปีที่แล้ว ผู้เขียนมีอาการปวดในท่อปัสสาวะมาก ถ่ายปัสสาวะไม่ค่อยออก นอกจากถ่ายออกมาเป็นหยดๆแล้ว ภายในท่อปัสสาวะก็ปวดมาก จึงต้องไปพึ่งหมออีก ก็เป็นหมอเจ้าเก่า คือคุณหมอสุดชาย ปันยารชุน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ (ในขณะนั้น) ซึ่งเป็นผู้มีเมตตาต่อผู้เขียนเป็นอย่างดีมาช้านาน

คุณหมอได้ตรวจแล้วบอกว่า เป็นโรคต่อมลูกหมากโต แต่เป็นในระยะเริ่มต้น ควรจะผ่าตัดเอาออกเสียเลย ผู้เขียนเลยต่อลองว่าอีก 2 วันจะเข้าพรรษา รอให้เข้าพรรษาแล้ว จะสัตตาหะมาผ่า ซึ่งทางหมอบอกว่าโรคนี้ยังไม่มียารักษา มีแต่การผ่าตัดเท่านั้นอย่างเดียวเท่านั้น

ก่อนที่จะกลับสำนักที่ราชบุรี ก็ได้โทรศัพท์ไปคุยกับท่านเจ้าคุณพระธรรมปิฎก ซึ่งเป็นที่เคารพของผู้เขียน ทุกครั้งที่โทรไปท่านก็มักจะถามถึงสุขภาพอยู่เสมอ

ครั้งนี้ก็เช่นกัน พอโทรถึงท่าน ท่านก็ถามถึงสุขภาพก่อนอื่นเหมือนกับจะรู้ใจ ก็ได้กราบเรียนท่านว่า ได้มาโรงพยาบาลเพื่อผ่าตัดต่อมลูกหมากโต ท่านก็ได้พูดขึ้นทันทีว่า เมื่อสองวันมานี้คุณโยมยุพนา ธรรมโกวิท ได้บอกการรักษาต่อมลูกหมากโตให้ โดยใช้ผักบุ้งจีนกับน้ำผึ้งแท้ ท่านถามว่าจะลองดูไหม ผู้เขียนก็ตอบท่านไปโดยไม่ลังเลว่าเต็มใจที่จะลองดู เพราะมั่นใจว่าถึงโรคต่อมลูกหมากโตจะไม่หาย ก็คงจะไม่เป็นอะไร เพราะทั้งผักบุ้งจีนและนำ้ผึ้ง ก็เคยฉันอยู่แล้ว

ก่อนที่จะกลับที่พักจึงได้ซื้อผักบุ้งจีนมาด้วย 1 กก. โดยแบ่งกิน 3 วัน กินวันละ 1 มื้อ ก็หมดพอดี พอมาถึงก็เริ่มทำกินโดยเอาผักบุ้งจีนไปล้าง และตัดรากออก แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่กาน้ำต้ม โดยใส่น้ำเพียงเล็กน้อย พอสุกแล้วก็ยกลง ตักออกเอานำ้ผึ้งแท้ใส่ลงไป 2 ช้อนแกง คนให้เข้ากันดีทั้งหมดทั้งเนื้อและน้ำ เหลืออีก 2 ส่วน ก็เอาไว้ฉันวันต่อไป

พอตอนเช้ามืดนอนตื่นขึ้นมาปัสสาวะ เอ๊ะ ! รู้สึกว่าถ่ายปัสสาวะคล่องขึ้น อาการปวดแสบในลำกล้องก็น้อยลง ดูน่าจะเข้าท่า ก็เลยทำฉันอีก 2 วัน ก็หายเป็นปกติ เลยสั่งให้เขาซื้อมาอีก 1 กก. ทำฉันเช่นเดิมอีก 2 วัน ก็หายมาเป็นเวลา 1 ปี ก็เริ่มมาเป็นอีก ก็ทำฉันอย่างเดิมก็หายอีก และก็หายมาจนบัดนี้

คุณหมอได้กล่าวว่า ชายที่สูงอายุจะต้องเป็นโรคต่อมลูกหมากโตแทบทุกคน และในปัจจุบันยารักษาโรคนี้ยังไม่มี มีแต่ยาระงับปวด ทางหายขาดของโรคนี้จึงมีทางเดียวคือผ่าตัดเอาออกเท่านั้น

ข้อควรอนุสติคือน้ำผึ้ง จะต้องเป็นน้ำผึ้งแท้ ไม่ใช่น้ำผึ้งมิ้น น้ำผึ้งที่แท้และราคาถูก คือน้ำผึ้งของโครงการหลวงมีขายตามร้านค้าทั่วไป

เรื่องนี้ "ผู้เขียน" คือพระภิกษุเจ้าคุณนรรัตน์ราชมานิดา เขียนในหนังสือ"วิทยาศาสตร์การหายใจ"

จงอย่าฝากชีวิตไว้กับหมอและยา
เพราะหมอก็ไม่ใช่เทวดาหรือผู้สัพพัญญู
และยาก็ย่อมจะมีทั้งคุณและโทษ
ควรพึ่งตัวเองด้วยโยนิโสมนสิการก่อน
ที่จะคิดพึ่งหมอและยาเถิด

เอกสารประกอบการเสวนา

หญ้าปักกิ่ง

หญ้าเทวดา บำบัดโรคมะเร็งได้จริงหรือ วันเสาร์ที่ 17 มิถุนายน 2543 ณ. ชมรมเพื่อนธรรมชาติ

หญ้าปักกิ่งหรือหญ้าเทวดามีลำต้นสูง 7-10 ซม. บางทีสูงได้ถึง 20 ซม. ใบที่โคนต้นกว้างประมาณ 1 ซม. ยาวไม่เกิน 10 ซม.ใบตามลำต้นสั้นกว่า ใบที่โคนต้นดอกออกเป็นช่อที่ยอดรวมกันเป็นกระจุกแน่น กลีบดอกสีฟ้าหรือสีม่วงอ่อนรูปไข่กลับยาว 3-5 มม. ใบประดับกลม ยาวประมาณ 4 มม. ไม่ซ้อนกันร่วงง่ายเกสรตัวผู้ ที่สมบูรณ์มี 2 อัน เกสรตัวผู้ที่ไม่สมบูรณ์มี 3 อัน ก้านเกสรมีขนรังไข่รูปขอบขนาน ยาวประมาณ 1 มม. เกลี้ยง ก้านเกสรตัวเมียยาว 3 มม. ผลรูปไข่เป็นสามเหลี่ยม ปลายแหลมยาว 3-4 มม. มีเมล็ด 2 เมล็ดมีลายเป็นรัศมี





วิธีปลูกหญ้าปักกิ่ง

เริ่มจากการเตรียมดิน โดยพรวนดินให้ร่วนซุยแล้วตากแดดทิ้งไว้ 1-2 วัน ควรยกร่องดินให้สูงขึ้นเล็กน้อยเพราะหญ้าปักกิ่งชอบน้ำแต่ต้องให้มีทางระบายออกถ้าดินแฉะมีน้ำขัง รากจะเน่า นำหญ้าปักกิ่งที่แยกมาจากต้นอื่นมาปักลง ในดินที่เตรียมไว้ห่างกันต้นละ 1 คืบ เมื่อหญ้าปักกิ่งงอกแล้วจะขยายเข้าหากัน อีกวิธีหนึ่งคือ ใช้เมล็ดปลูก โดยเอาเมล็ดจากดอกที่แก่แล้วมาขยี้ให้แตก แล้วโรยลงบนดินที่เตรียมไว้ประมาณ 12-15 วัน เมล็ดจะงอกหญ้าปักกิ่งชอบแดดรำไร ไม่ควรโดนแดดจัดทั้งวันหรือร่มมากเกินไป เพราะใบจะเหลือง ควรรดน้ำ วันละ 1 ครั้ง หน้าร้อนจะรดน้ำเพิ่มเป็น เช้าเย็นก็ได้ ห้ามใช้ปุ๋ยเคมีในการบำรุงดินและไม่ควรปลูกหญ้าปักกิ่งอยู่ใต้รังกล้วยไม้ เพราะการเลี้ยงกล้วยไม้ส่วนใหญ่จำเป็นต้องฉีดยาฆ่าแมลง ดังนั้นจึงไม่เหมาะกับการนำหญ้าปักกิ่งดังกล่าว ไปรักษาโรคต่างๆ

ประวัติความเป็นมาของ
หญ้าปักกิ่ง

หญ้าปักกิ่งจะไม่เป็นที่แพร่หลายเลย หากไม่มีคนที่ตั้งอกตั้งใจทำให้หญ้าปักกิ่งเป็นที่รู้จัก และทำให้คนไข้มะเร็งที่ต้องการใช้หญ้าปักกิ่งมีหญ้าปักกิ่งใช้ นั่นก็คือ การแพร่ของคุณณรงค์ สุทธิกุลพานิช ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2515 โดยที่คุณณรงค์เห็นลูกน้องของเพื่อนหายจากมะเร็งด้วยหญ้าปักกิ่ง จึงรวบรวมเพื่อนๆ ให้ช่วยกันปลูกหญ้าปักกิ่งแจกให้กับคนไข้มะเร็งที่ต้องการใช้หญ้าปักกิ่ง พร้อมทั้งมีการรวบรวมประสบการณ์การใช้หญ้าปักกิ่ง ในการรักษาโรคมะเร็งชนิดต่างๆ อย่างมีระบบ

จากการรวบรวมผู้ป่วยโรคมะเร็งที่ใช้หญ้าปักกิ่งรักษาตนเองได้แก่ มะเร็งปอด มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งมดลูก มะเร็งโพรงจมูก มะเร็งตับ มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งเต้านม เนื้องอกในสมอง มะเร็งม้าม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ มะเร็งต่อมน้ำเหลือง มะเร็งกระดูก เป็นต้น

หลังจากนั้นคุณณรงค์ได้นำข้อมูลเหล่านี้พร้อมทั้งตัวอย่างหญ้าปักกิ่งไปมอบให้คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล โดย รศ.ดร วีณา จิรัจฉริยากูล ศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์ อานิสงฆ์ที่คุณณรงค์ได้ทำคือ

ประการแรก มีต้นหญ้าปักกิ่งที่ถูกต้นที่คนไข้กินได้ผลทำการศึกษาวิจัย

ประการที่สอง มีข้อมูลที่เป็นระบบในการที่จะทำให้นักวิชาการยอมลงทุนศึกษาหาข้อมูลทางวิทยาศาสตร์เพื่อยืนยันสรรพคุณที่มีการใช้กันในหมู่ประชาชน

ความก้าวหน้าในการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ ของหญ้าปักกิ่ง

ชื่อทางวิทยาศาสตร์ของหญ้าปักกิ่งคือ MURDANNIA LORIFORMIS (HASSK.) ROLLA RAOET KAMMATHY อยู่ในวงศ์ COMMELINACEAE ซึ่งมีหญ้าหลายชนิด ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับหญ้าปักกิ่งจึงควรต้องระวังในการเลือกมาใช้ เพราะอาจเป็นอันตรายหรือไม่มีผลการรักษาตามที่ต้องการ ส่วนความคืบหน้าของการศึกษาปัจจุบันสามารถหาสารมาตรฐานที่ใช้ควบคุมคุณภาพของหญ้าปักกิ่งได้แล้ว ซึ่งเป็นกลุ่มสารที่ละลายน้ำได้เป็นกลุ่มสารที่เรียกว่า กลัยโคไซด์ และอะกลัยโคน ซึ่งสารทั้งสองแสดงฤทธิ์ในการยับยั้งเซลล์มะเร็งลำไส้ใหญ่ เซลล์มะเร็งเต้านม นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่พบว่าหญ้าปักกิ่งมีฤทธิ์ต้านมะเร็งโดยทางอ้อมโดยผ่านระบบภูมิคุ้มกันซึ่งพบว่าหญ้าปักกิ่งมีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน นอกจากการต้านเซลล์มะเร็งโดยตรงแล้ว ยังมีผู้รายงานถึงคุณสมบัติต้านการก่อกลายพันธุ์ของหญ้าปักกิ่ง ซึ่งอาจจะบ่งชี้ว่าหญ้าปักกิ่งมีฤทธิ์ป้องกันการเกิดมะเร็ง โดยที่หญ้าปักกิ่งสามารถเหนี่ยวนำให้เกิดเอ็นไซม์ที่ย่อยสลายสารพิษเช่น สารพิษพวกอัลฟาท๊อกซิน และลดการเกิดอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุของมะเร็ง

ประโยชน์ของหญ้าปักกิ่ง

จากการสัมภาษณ์คนไข้โดยคุณณรงค์จะเห็นสรรพคุณของหญ้าปักกิ่งที่ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโรคมะเร็งดีขึ้น เช่น ผู้ป่วยมะเร็งที่ปอดรายหนึ่ง ไอมาก เวียนศรีษะตลอด มีอาการหอบหืดด้วย เมื่อมาใช้หญ้าปักกิ่งแล้วอาการ ไอ หอบ ดีขึ้นมาก ผู้ป่วยบางท่านอาการหนักต้องฉีดยาวันละ 3 เข็ม และกินยานอนหลับทุกคืน หลังจากทดลองใช้หญ้าปักกิ่ง พบว่าอาการต่างๆ ดีขึ้น และไม่ต้องกินยานอนหลับแล้ว

อีกท่านหนึ่งเป็นมะเร็งที่ข้างคอ มีหนองออกมามาก มีกลิ่นเหม็น กินข้าวไม่ได้ น้ำหนักลด พอได้กินหญ้าปักกิ่ง ประมาณ 6 ครั้ง รู้สึกหลับสบาย กินข้าวได้อาการดีขึ้น บางรายก็สามารถมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น

ดังนั้นหญ้าปักกิ่งจึงน่าจะมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคมะเร็ง ทั้งจากการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ข้อมูลที่ได้ก็สนับสนุนการใช้หญ้าปักกิ่งกับผู้ป่วยโรคมะเร็ง จึงพอสรุปได้ว่าหญ้าปักกิ่งมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคมะเร็งบางชนิดโดยทำให้คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยดีขึ้น และช่วยให้ผู้ป่วยมีชีวิตที่ยืนยาวขึ้น

ในคนปกติหญ้าปักกิ่งน่าจะเป็นประโยชน์ในการเป็นอาหารบำรุงสุขภาพ เพราะมีสรรพคุณป้องกันมะเร็งได้ เพราะปัจจุบันคนเราต้องเผชิญกับสารพิษพวกอัลฟาท็อกซิน และลดการเกินอนุมูลอิสระทั้งมีฤทธิ์เพิ่มภูมิคุ้มกันทำให้ร่างกายแข็งแรง

วิธีเตรียม

นำต้นหญ้าปักกิ่งทั้งต้นทั้งราก มาล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำมาแช่ด้วยน้ำเกลือโดยผสมน้ำเกลือ 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 1 กะละมังเล็ก(1ลิตร) หรือน้ำส้มสายชู 2 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 1 กะละมังเล็ก (1ลิตร) แช่ทิ้งไว้ 20 นาที เพื่อฆ่าเชื้อต่างๆ

วิธีใช้

นำหญ้าปักกิ่งที่ล้างสะอาดแล้ว 3 ต้น มาตำให้ละเอียดในครกดินเผาหรือครกไม้ (ควรเป็นครกใหม่) และเติมน้ำสุก 2 ช้อนโต๊ะ จากนั้นกรองผ่านผ้าขาวบาง เอาน้ำคั้นมาดื่ม น้ำคั้นจากหญ้าปักกิ่งที่ทำแต่ละครั้ง ควรเป็นหญ้าปักกิ่งสด และควรดื่มให้หมดในแต่ละครั้ง ไม่ควรทำค้างไว้ เพราะอาจทำให้สรรพคุณของยาเสื่อมได้ โดยผู้ใหญ่กินครั้งละ 2 ช้อนโต๊ะ วันละ 2 ครั้ง คือก่อนอาหารเช้าครึ่งชั่วโมง และก่อนเข้านอนอีก 1 ครั้ง เด็กกินครั้งละ 1/2-1 ช้อนโต๊ะ ของแสลงต้องห้ามได้แก่ แตงกวา หน่อไม้ ผักบุ้ง ปลาเค็ม ปลาร้า เนื้อวัว

อาการข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นเมื่อใช้หญ้าปักกิ่ง

อาการข้างเคียงจากการดื่มน้ำคั้น คือ ถ้ากินไปแล้วภายใน 7-10 วัน จะมีอาการหงุดหงิด นอนไม่หลับ โมโหง่าย บางรายถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะมีสีเหมือนน้ำล้างปลา (ไม่เป็นทุกคน) อาการเช่นนี้จะเป็นอยู่ระยะหนึ่ง เพราะยากำลังออกฤทธิ์ ไม่ต้องตกใจ เพราะอาการจะหายไปเอง

สำหรับบางคนถ้าดื่มน้ำคั้นเกิน 20 วัน แล้วอาการของโรคที่รักษาไม่ดีขึ้น แสดงว่ายาไม่ถูกกับคนๆนั้น ควรจะหยุดกินยา บางคนกินแล้วอาจถูกกับโรค เพียงแค่ 10 กว่าวันเท่านั้นอาการจะดีขึ้น คนที่มีสภาพร่างกายเย็น เมื่อดื่มน้ำคั้นหญ้าปักกิ่ง นอกจากจะมีอาการข้างเคียงดังกล่าวข้างต้นแล้ว ก็อาจจะมีอาการอย่างอื่นๆร่วมด้วย เช่น เท้าไม่มีแรง เป็นตะคิว รวมทั้งอาการท้องอืดเฟ้อ ซึ่งก็สามารถแก้ไขได้ด้วยการใส่ขิงแก่ 2-3 ชิ้น ลงไปต้มกับน้ำที่จะนำมาผสมกับหญ้าปักกิ่งในขั้นตอนการตำ

บ ท ส รุ ป

เราไม่สามารถกล่าวว่าหญ้าปักกิ่งสามารถรักษามะเร็งได้เพราะการเกิดมะเร็งมีหลายเหตุหลายปัจจัย ทั้งปัจจัยภายในและภายนอก มะเร็งเกิดเมื่อใดไม่มีใครบอกได้ว่ามีเซลล์มะเร็งเกิดขึ้นแล้ว เรารู้อีกทีก็คือ มันลุกลามใหญ่โตเสียแล้ว มะเร็งหายหรือยังไม่มีใครบอกได้ว่ามีเซลล์มะเร็งเหลือกี่เซลล์ในร่างกาย หรือหายแล้ว ดังนั้นการรักษาทั้งกายและจิตเป็นสิ่งที่จำเป็น

หญ้าปักกิ่งเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งที่ให้เซลล์มะเร็งมีการชะลอตัวหรือหยุดพัก แต่หากจิตใจยังเต็มไปด้วยความหม่นหมองและความเครียดกังวล หญ้าปักกิ่งก็มีสรรพคุณน้อยกว่าในคนไข้ที่จิตใจเข้มแข็งและเต็มไปด้วยความเชื่อมั่น และความหวัง รวมทั้งการที่เราไมไปเพิ่มปัจจัยที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็งอันอื่น เช่น จากอาหาร จากสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษร่วมด้วย การอยู่กับมะเร็งอย่างมีความสุขจึงเป็นองค์รวม

กล่าวคือ หญ้าปักกิ่งจะได้ผลก็ต่อเมื่อใช้หญ้าปักกิ่งร่วมกับการรักษาสุขภาพกาย ใจ และใช้หญ้าปักกิ่งอย่างถูกต้องถูกวิธีถูกกับชนิด ของเซลล์มะเร็งเพราะมะเร็งบางชนิดหญ้าปักกิ่งก็ไม่มีผลดีนักและผู้ป่วยต้องมีความอดทนที่จะใช้อย่างต่อเนื่องมีความเชื่อมั่นในการใช้ ไม่ใช่ใช้ไปสักพัก แล้วเลิกหันเหไปลองอันโน้นบ้างอันนี้บ้าง ทำให้ไม่สามารถใช้ประโยชน์จากหญ้าปักกิ่งได้อย่างเต็มที่ ขอขอบคุณชมรมหญ้าปักกิ่งต้านมะเร็ง ที่เอื้อเฟื้อบทความชิ้นนี้ เพื่อนำมาเผยแพร่ในการเสวนาครั้งนี้



ความเมตตา ความรักและความหวัง

อ่านให้เข้าใจ

ปฏิบัติตามนี้ โรคมะเร็งจะหาย คุณณรงค์ช่วยรักษามามากทั้งเจ็บน้อยและเจ็บหนักเป็นหนัก ขนาดเอารูปไปจ้างช่างเขียนชัดเจนจะได้ไปติดหน้าศพ เวลานี้หายดีแล้วยังอยู่ ยศนาวาโท เป็นทหารเรือ

หญ้าปักกิ่งรักษาโรคมะเร็ง

ชื่อหญ้าปักกิ่ง (เล่งจือเฉ้า) ภาษาจีน คำว่า เล่ง = วิญญาณ, จือ = เทวโอสถ, เฉ้า = หญ้า

วิธีทำ เอาหญ้า 3 ต้น ล้างสะอาดใส่ครกใหม่ๆ ที่ยังไม่เคยใช้ ตำละเอียดเอาขึ้นมาคั้นกับน้ำสะอาด จำนวน 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีรับประทาน วันละ 2 ครั้ง คือ

- ก่อนอาหารเช้า 30 นาที
- รับประทานก่อนนอน

ปฏิกิริยาหลังจากการรับประทาน

- ถ้ามีแผลภายนอก หลังจากรับประทานไปแล้ว 4-5 วัน จะมีน้ำเหลือง (หรือน้ำปนเลือด ไหลออกมาทางแผล)
- ถ้ามีแผลภายใน หลังจากรับประทานไปแล้ว 4-5 ครั้ง จะมีน้ำเหลือง หรือน้ำปนเลือดคล้ายน้ำล้างปลา ไหลออกมาทางทวารเบา หรือทวารหนัก ถ้าไม่มีแผลภายในหรือภายนอก หลังจากรับประทานไปแล้ว 4-5 ครั้ง จะมีอาการหงุดหงิดไม่สบาย ถ้ามีอาการดังกล่าวข้างต้นอย่าเพิ่งตกใจ เพราะเป็นเวลาที่หญ้าปักกิ่งกำลังออกฤทธิ์โรคกำลังถูกปราบแล้ว

อธิบายเพิ่มเติม

1. ให้ใช้น้ำเย็นสะอาดผสม ห้ามใช้สุรา หรือน้ำร้อน
2. ขณะรับประทานหญ้าปักกิ่ง จะรับประทานยาแผนปัจจุบันที่แพทย์สั่งได้
3. ท่านที่ผ่านการฉายแสงมาก่อนแล้ว มารับประทานหญ้าปักกิ่งจะต้องใช้เวลานานหน่อย แต่หายได้แน่ๆ
4. หญ้าปักกิ่งให้ใช้ได้ทั้งราก แต่ต้องล้างให้สะอาดก่อนเอาลงตำ
5. ขณะรับประทานหญ้าปักกิ่ง ห้ามรับประทานของแสลงเด็ดขาด ดังนี้ ฟัก, แตงกวา, ผักกาดขาว, หน่อไม้, ผักบุ้ง และหัวผักกาด

หญ้าปักกิ่งนี้รักษาโรคได้ 6 อย่าง

มะเร็งที่เกิดในร่างกายทุกส่วน โรคริดสีดวง โรคภูมิแพ้ โรคไวรัสลงตับ ลดไขมัน โรคความดัน

เจ้าของยาผู้ใจบุญ คุณณรงค์ สุทธิกุลพานิช
บ้านเลขที่ 43 ซอยทองหล่อ ถนนสุขุมวิท ซอย/25
เขตพระโขนง กทม. 10110 โทร 0-2391-5378
(อดีตผู้จัดการอาวุโสการตลาด ธนาคารกรุงเทพสำนักงานใหญ่)
อภินันทนาการจาก นายโชคชัย ปัญจทรัพย์

สำหรับท่านที่ต้องการยาลูกกรอน (หญ้าปักกิ่ง)
ติดต่อขอรับอภินันทนาการ ฟรี
ได้ที่ โทร 0-2938-5505-9 หรือ
340-348 ถนนลาดพร้าว แขวงลาดยาว
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

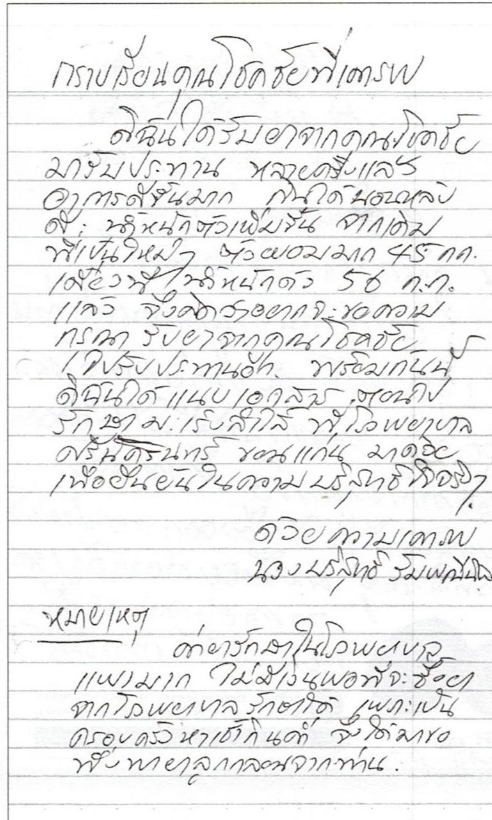
25 มีนาคม 2547

สวัสดีค่ะ ผู้จัดส่งยา

ก่อนอื่นขอขอบพระคุณมาก ที่ส่งสมุนไพรหญ้าฝักส่งมาให้ ตอนนี้ ดิฉันได้ทานยานี้แล้ว ระบบย่อยอาหารรู้สึกดีขึ้นมาก เป็นริดสีดวงทวาร หัวริดสีดวงหดตัวลง เวลาถ่ายไม่เจ็บเหมือนก่อน มีเพื่อนผัวเป็นโรคตับไม่หายนาน จึงขอยาให้เพื่อนทานด้วย ไปพบหมอตรวจพบเริ่มเป็น เหลืองป่าย พูดหงิดมากผู้ชาย ขอยาให้ดิฉันด้วยหมดยาแล้ว

ขอแสดงความเคารพ

มัทนา พื้นผา



กราบเรียนคุณโชคชัยที่เคารพ

ดิฉันได้รับยาจากคุณโชคชัย มารับประทาน หลายครั้งและ อาการดีขึ้นมาก สามารถนอนหลับ และน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น จากเดิม ที่เป็นใหม่ๆ ตัวผอมมาก 45 กก. เดี๋ยวนี้ได้น้ำหนักตัว 56 ก.ก. แล้ว จึงต้องการอยากจะขอความกรุณา รับยาจากคุณโชคชัย ไปรับประทานอีก พร้อมกันนี้ ดิฉันได้แนบเอกสาร ตอนไปรักษามะเร็งลำไส้ ที่โรงพยาบาลศรีนครินทร์ ขอนแก่น มาด้วย เพื่อยืนยันในความบริสุทธิ์ใจ.

ด้วยความเคารพ
นางบริสุทธิ์ [illegible]

หมายเหตุ

ค่ารักษาในโรงพยาบาล แพงมาก ไม่มีเงินพอที่จะซื้อยา จากโรงพยาบาลรักษาได้ เพราะเป็นครอบครัวหาเช้ากินค่ำ จึงได้มาขอพึ่งพายาลูกกลอนจากท่าน.

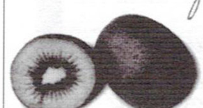
214/7 ถนนรถไฟ
ต. หน้าเมือง อ.เมือง
จ. ราชบุรี 70000

8 สิงหาคม 2546

เรียน คุณโชคชัย ปัญจทรัพย์

ผมได้ทานยาลูกกรอนของท่าน
ไป 1 ชุด พร้อมกับแกว่งแขนวันละ
2,000 ครั้ง อาการแผลที่ลิ้นมีเลือดออก
เนื่องจากโรคมะเร็ง มีอาการดีขึ้น
แผลสนิทดี ไม่มีเลือดออก แต่ยังมีฝ้า
ขาวที่ลิ้นอยู่ ผมจึงอยากขอยาอีก 1 ชุด

ขอแสดงความนับถือ
นายประสิทธิ์ เทวารักษ์



กีวี KIWI

15-9-46 ส่ง A ชุด

บ้านเลขที่ 1017 แขวงดุสิต กทม.

วันที่ 22 มิ.ย. 2547

เรียน คุณโชคชัย ปัญญาทรัพย์ ที่เคารพ

ดิฉัน น.ส. อาแดง เอี่ยมแก้ว อายุ 75 ปี ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้และมะเร็งเม็ดเลือดขาว ได้ทำการรักษาที่ รพ. ตั้งแต่ประมาณ 1 ปีมาแล้ว ต่อมาได้รับคำแนะนำและเชื้อเชิญจากคุณมงคล พบแล้วโดยนำยาสมุนไพรหญ้าปักกิ่งมาใช้กินควบคู่กับยาโรงพยาบาลไปด้วย ส่วนยาสมุนไพรหญ้าปักกิ่งมาได้ประมาณ 3 เดือน โรคภูมิแพ้ (น้ำมูกไหลทุกตอนเช้า) หายไป ผลเลือด (มะเร็งเม็ดเลือดขาว) เริ่มดีขึ้นจึงขอขอบพระคุณคุณโชคชัย ปัญญาทรัพย์ ที่ได้มารักษาเป็นทานแก่ผู้เดือดร้อนด้วยโรคต่างๆ โดยไม่คิดมูลค่าตอบแทน ขอผลบุญอันเป็นกุศลนี้ดลบันดาลให้ท่านและครอบครัวมีความสุข ความเจริญ สุขภาพแข็งแรงตลอดไป

ด้วยความเคารพ

อาแดง เอี่ยมแก้ว

THE IMPERIAL
QUEEN'S PARK
HOTEL · BANGKOK

199 Sukhumvit Soi 22, Bangkok 10110 Thailand
Tel. +66(0)2261-9000 Fax. +66(0)2261-9530-4
E-mail address : queenspark@imperialhotels.com
www.imperialhotels.com

17/2/47

เรียนคุณโชคชัย [illegible] ที่เคารพและนับถือ

เมื่อ 2 วันก่อน ดิฉันได้พบเพื่อนเก่าคนหนึ่ง ซึ่งเป็นชาวเชียงใหม่ ได้เดินทางมาทำธุระในกทม. 2 วัน แล้วก็จะกลับบ้าน เราจึงชวนกันไปทานข้าวเที่ยงที่ห้างเซ็นทรัลที่เราทั้ง 2 มาพบกัน ก็ได้เล่าเรื่องทุกข์สุขต่อแก่กัน

โดยดิฉันได้บอกความจริงแก่เธอว่า ดิฉันเป็นมะเร็งที่มดลูก และเป็นริดสีดวงทวารหนักด้วย กำลังรักษาอยู่กับหมอแผนปัจจุบัน ประมาณ 4 เดือนเศษมาแล้ว อาการก็ทรงๆ อยู่

โชคดีจริง เพื่อนคนนี้เขาก็เคยเป็นมะเร็งมดลูก และริดสีดวงเหมือนกัน ขณะนี้หายสนิทแล้ว เพราะได้กินยาสมุนไพรของคุณลุงโชคชัย [illegible] โดยกินเวลาเกือบปี [illegible] ตามหนังสือที่คุณลุงแนะนำไว้ อาการหายดีเป็นปกติ

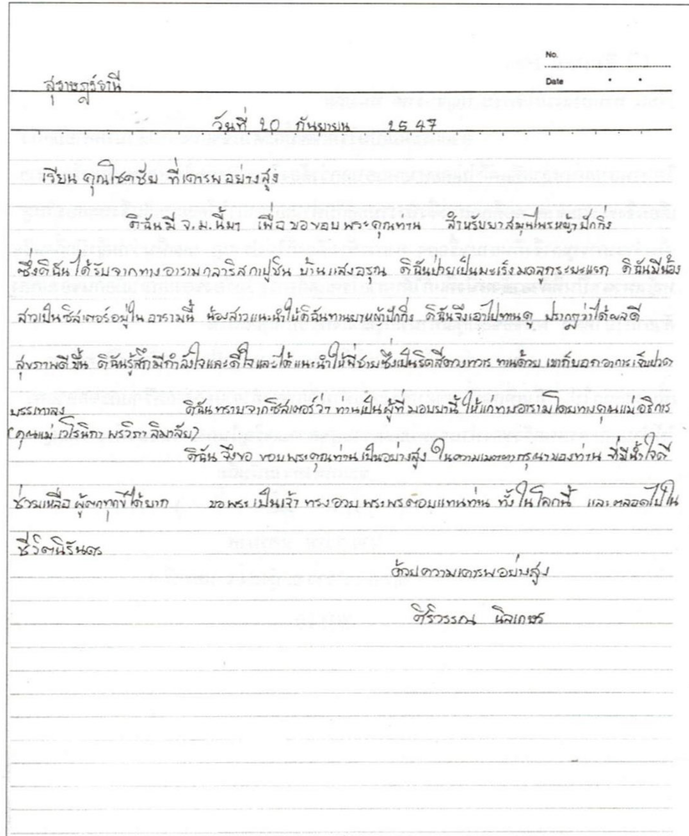
เขาจึงได้ให้ที่อยู่ของท่านให้ดิฉันไว้ โดยแนะว่าให้ติดต่อ [illegible] เพราะท่านใจบุญสุนทาน [illegible] แก่ทุกคนที่เดือดร้อน [illegible] ดังนั้น ดิฉันจึงกล้าเขียนมาขอรบกวนคุณลุง กรุณาให้ทานแก่ดิฉันด้วย [illegible]

ขอแสดงความเคารพนับถืออย่างสูง

[illegible]

ที่อยู่
คุณรุ่งรัตน์ จันทสาสวัสดิ์
64 ซอย 36 (นภาศัพท์) แยก 1
สุขุมวิท กทม

Our Restaurants
Parkview Coffee Shop, Lai Thong Royal Thai Cuisine, Les Nymphéas,
Uncle Ho Vietnamese Cuisine, The Imperial China Restaurant, The Terrace Shabu Shabu Restaurant,
Kacho Japanese Restaurant, The Sundowner's, The Lobby Lounge



No. ....

Date . .

สุราษฎร์ธานี

วันที่ 20 กันยายน 2547

เรียน คุณโชคชัย ที่เคารพอย่างสูง

ดิฉันมี จ.ม.นี้มา เพื่อขอขอบพระคุณท่าน สำหรับยาสมุนไพรหญ้าปักกิ่ง ซึ่งดิฉันได้รับจากทางอารามคลาริสกาปูชิน บ้านแสงอรุณ ดิฉันป่วยเป็นมะเร็งมดลูกระยะแรก ดิฉันมีน้องสาวเป็นซิสเตอร์อยู่ในอารามนี้ น้องสาวแนะนำให้ดิฉันทานยาหญ้าปักกิ่ง ดิฉันจึงเอาไปทานดู ปรากฏว่าได้ผลดี สุขภาพดีขึ้น ดิฉันรู้สึกมีกำลังใจและดีใจและได้แนะนำให้พี่ชายซึ่งเป็นริดสีดวงทวารทานด้วย เขาก็บอกอาการเจ็บปวดบรรเทาลง

ดิฉันทราบจากซิสเตอร์ว่า ท่านเป็นผู้ที่มอบมานี้ให้แก่ทางอารามโดยทางคุณแม่อธิการ (คุณแม่เวโรนิกา พรวิภา ลิมาลัย)

ดิฉันจึงขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูง ในความเมตตากรุณาของท่าน ที่มีน้ำใจดีช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก ขอพระเป็นเจ้าทรงอวยพระพรตอบแทนท่าน ทั้งในโลกนี้ และตลอดไปในชีวิตนิรันดร

ด้วยความเคารพอย่างสูง

ศิริวรรณ นิลเกษร

12 สิงหาคม 2546

เรียน ท่านอาจารย์โชคชัย ปัญจทรัพย์ ที่นับถือ

ด้วยกระผมเปนโรคเข็ดเมื่อยตามข้อและตามตัวมาหลายปีแล้ว ไปหาหลายหนหลายทีแต่ก็ไม่เคยหายหมอบอกว่าต้องกินยาติดต่อกันหลายๆวันหรือหลายเดือนจึงจะหายขาด พอดีลูกสาวซึ่งทำงานอยู่กับท่านเอายามาให้คุณยายกินจึงทดลองกินดู เห็นว่าอาการทุเลาจึงกินยามาเรื่อยๆ อาการข้างเคียงก็ไม่ปรากฏ เลยเห็นว่าหญ้าปักกิ่งหรือหญ้าเทวดาเป็นที่ตัวยาตัวหนึ่งที่แก้ได้หลายโรคแต่ต้องระวังเรื่องของแสลงเมื่อกินของแสลงตัวยาก็ไม่ได้ผล ผมขอขอบคุณท่านที่กรุณาแจกยาเปนกุศลทาน

ต่อมาก็เลยแนะให้คนหาตัวยาหญ้าปักกิ่งมากินแก้โรคต่างๆ เพื่อกุศลต่อไป ท้ายที่สุดนี้ขอขอบพระคุณท่านที่กรุณาทำยาแจกจ่ายฟรีๆและขออวยพรให้ท่านและครอบครัวของท่านจงพบแต่ความสุขความเจริญในการงานของท่าน เทอญ

ขอแสดงความนับถือ

([signature])

นาย สวาท ฉัตรมาศ

ม,7 ต, เขาขาว อ, ทุ่งสง จ, นครศรี ฯ

80110

CAPUCHIN SISTERS' CONVENT " MATER ECCLESIAE "

Ban Saeng Arun, Thab sakae, Prachuab Khiri Khan 77130 THAILAND. ☎ 032-574270

1 กรกฎาคม 2003

กราบเรียน คุณชำนาญ ที่เคารพอย่างสูงในพระคริสต์

ก่อนอื่น ดิฉันใคร่ขอเรียนให้ท่านทราบว่า ดิฉันรู้สึกดีใจและถือเป็นเกียรติอย่างยิ่ง ที่ได้มีโอกาสพบและต้อนรับท่านเป็นครั้งแรก ในวันเปิดอารามใหม่ที่อุบลราชธานี เมื่อวันเสาร์ ที่ 17 พฤษภาคมที่ผ่านมา ซึ่งดิฉันได้ไปร่วมฉลองพร้อมกับคุณแม่ โยวันนา ในโอกาสนั้นด้วย ดิฉันเคยได้รับทราบถึงความมีน้ำใจดีและจิตศรัทธาของท่านมานานแล้ว แต่เพิ่งมีโอกาสได้ทำความรู้จักกับท่านในครั้งนี้ จึงรู้สึกมีความยินดีมาก คุณแม่ โยวันนา และพวกเราทุกคนในคณะถือว่าท่านเป็นผู้ที่มีพระคุณอย่างยิ่งต่อคณะของเรา โดยเฉพาะที่ได้กรุณาช่วยเหลือเราในการสร้างอารามใหม่แห่งนี้จนสำเร็จ ขอพระเป็นเจ้าทรงโปรดตอบแทนแด่ท่านร้อยเท่าทวีคูณทั้งในโลกนี้และในสวรรค์นะคะ พวกเราได้ระลึกถึงท่านและครอบครัวเป็นพิเศษ เฉพาะอย่างยิ่งต่อบิดาของท่าน และมารดาของท่านที่ได้ล่วงลับไปแล้ว.

พร้อมกันนี้ ดิฉันมีบางอย่างจะขอกราบเรียนให้ท่านรับทราบ ณ ที่นี้ด้วย กล่าวคือมารดาของผู้ฝึกหัดของเราคนหนึ่ง ได้ป่วยเป็นโรคมะเร็งที่ทรวงอก มาได้ประมาณ 2 ปีแล้ว ไม่ได้ไปรับการรักษาพยาบาลที่ไหนเพราะครอบครัวยากจนและอยู่บนดอยห่างไกลจากความเจริญ ทางอารามได้ทราบว่ามียา "หญ้าปักกิ่ง" จากคุณแม่อธิการ อารามกาปูชินที่พนม (คุณแม่ สุปรานี) จึงได้ขอยานี้และส่งนี้ให้กับผู้ป่วย เขาก็ได้ทานติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง ปัจจุบันอาการป่วยของเราดีขึ้นมาก สามารถทานอาหารได้และมีน้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งไม่ป่วยกระเสาะกระแสะเหมือนแต่ก่อน ทางอารามได้ขอยาจากคุณแม่ สุปรานี และส่งไปให้เราทานต่อไป เพื่อจะได้หายเป็นปกติ **ผู้ป่วยท่านนี้ชื่อนางมีโพ ใจธรรมมใน เป็นชาวเขาเผ่าปกาเกอะญอ อยู่ที่จ.แม่ฮ่องสอน**

เนื่องด้วยตัวผู้ป่วยเองไม่สามารถเขียนหรือพูดภาษาไทยได้ และลูกสาวของเขาก็ไม่ถนัดในการเขียนเช่นกัน ดิฉันจึงรับเป็นธุระมีจดหมายเรียนมายังท่านเพื่อว่า บางทีกรณีของผู้ป่วยรายนี้จะสามารถเป็นกำลังใจให้กับอีกหลายคนที่ป่วยอยู่และกำลังทานยานี้ ขอพระเป็นเจ้าโปรดทรงบำบัดรักษาเราโดยอาศัยยาหญ้าปักกิ่งนี้ด้วย

ในเวลาเดียวกัน ดิฉันวอนขอการอวยพรจากพระเยซูเจ้าและพระแม่มารีอา ทรงโปรดสถิตอยู่กับท่านและครอบครัวเป็นพิเศษเสมอไป

ด้วยความเคารพอย่างสูงในพระคริสต์

Sr. มารีอา เวโรนิกา

(ซิสเตอร์มารีอา เวโรนิกา O.S.C.Cap)

อธิการิณี.

๗.๗.๔๖ ส่งหนังสือ 120 เล่ม

ยาหญ้าปักกิ่ง 20 ขวด

仙派

李智友著

初級功法

高能氣功

目錄

序　　言

气功喜讯——绝门、绝法、绝妙！！！

仙派形神意气声光高能气功；简称，中国高能气功；此功法是李智友先生集传统功法之精华，柔合人体细胞学，分子生物学，独创以修练人体细胞为主要目的。

仙派高能气功以修补人体细胞，活跃净华细胞气分子为手段，能迅速的产气长功，除疾排病，强身健体，开智延年，移骨调肌；调气调味，美容整形。以功理功法并生，讲究科学，讲究实效，对增长功力和激发特异功能有显著功效。凡学者能亲身体会和目睹高能气功的功法绝妙。练者有著立杆见景之称，对排除人体多种疑难病症有高效和特效。

高能气功现场表演：所发出高能细胞气可使细胞质分子产生变化和物分子产生变化。如：(1)普通白酒质变为五粮液酒；茅台酒。(2)使高度近视的凸眼球退进；变圆变亮。(3)先后天凹小眼球升起，变大变亮。(4)塌鼻梁骨升起；(5)纸刀动手术，割开眼角，不痛不流血。(6)退化骨刺。(7)移动面部骨质，由左到右，由右到左。(8)移动面部肌肉由左到右；由右到左。(9)下颌骨收短变长。(10)腮骨收窄放宽；(11)调移人体肌肉；腿上的肉到肩膀上，臀部上

的肉到面部上，甲人的肉到乙人身上；(12)罗圈腿收直；(13)短腿变长等特异表演。

连三场，教送一套高能初级；快速长功，利已利它；快速排病除疾，利已利家。无基础者当场产气发气，有气功基础者，长气长功，提高修练层次。初级能帮助快速充实丹田气，快速排除五脏六腑慢性炎痛病，头晕痛症，麻木症、清惺脑细胞。快速排除肾虚腰痛，腰肌捞伤，风湿腰痛，腰扭伤，体虚症，类风湿，风湿关节炎，痛风性关节炎，借用天南地北之气，解除风火牙痛，牙周炎，高低度近视，散光眼，老花眼，白内障，青光眼，角膜炎等眼疾。快速除面斑祛绉纹。

带功报告，现场表演，传授功法，每场两小时。

中国高能气功概介

中国高能气功是一门讲科学、富有实用价质，全开放型，破除传统一切清规戒律；可任时、任地、任意练功。用法上取之于自然，用之于自然，得之于自然、自然中变化自然，其功理高深，功力高强，功法高妙，功果高效。所开发出的能源宽广，能量高速，存能丰满，生能高密，发能高远。其特点：无偏差，易懂易学，产气快，功力强，方法活，气源广，无戒律，收效大。其强项：移骨调肌、美容整形。

中国高能气功

对你传授真气真功，向你奉献大法大宝。

中国高能气功溶传统现代之精华，铸中医西医之合璧。

中国高能气功

修练细胞绝无编差，长功快速除疾好省。

中国高能气功

既神奇又现实高妙，将你带进全新境界。

气功之宗在于〝气〞，当今流派辈出的气功之林中，炼气，养气，蓄气，采气，调气，产气，放气，收气，发气，最快者，仙派高能气功是也；按照高能要求练者、快5至10分钟，慢者1学时，百分之百达产气发气。5至6学时能聚绪丹气，10至15日能使全身细胞皆通。

中国高能气功功法

預備一式：頂天立地：

行形：双脚并拢，一身中正。两手自然垂落。两眼平视前方，目光回收，轻轻闭合。

意想：自己置身于大自然之中，天地之中唯我独在，唯我独存；自己的身体在膨胀，在高

大，头顶蓝天，脚踏大地；整个身体在变化，自身无法控制，得意忘形……太空之气笼罩大脑，大地之气托起双脚，自己就是顶天立地的中柱，自身就是天气地气的中介。达至天地人合一境地。

图(1)



图(2)



行形：两脚挪开，齐肩宽，两手慢慢收至腹前，下手心（男性左手在下，女性右手在下）对上手背心，把丹田夹包在两手间隔（约8-10公分）之中。两膝微微弯曲，全身自然放松。

預備二式：呼風喚氣

六句诀言：

第一句訣言：坐立並松：

无论坐与站立练功、身形要放松、内音以声助气，气声要长，一口气到底，气声直下行到丹田、很快充实丹田气。

第二句訣言：動靜皆柔：

无论动与静、练功时身形要放柔，内音以声助气，气声要长，一口气到底，气声环行柔下、充实于内脏细胞气，可排除五脏六腑慢性炎痛症、气声下到生殖系统、可治疗男性阳萎病，女性一些妇科病，气声顺两腿下行、可排除两膝的关节炎，踝关节炎、脚腿疼痛，病气从涌泉入地而去。

第三句訣言：外氣內守：

以声收气，通过自发声波，把体外的气带进体内送下丹田守起来，继续充实丹田气。

第四句訣言：意想命門：

以声传气，气声要长、通过自发声波把气传送到腰部，去冲命门。气声温热腰部可排除风湿腰痛；气声穿透腰肌，可治疗陈旧性腰肌捞伤，气声冲进两肾，可排除顽固性的肾虚腰痛，气声冲通气血，可治疗扭伤腰痛。气声冲开命门，可吸收外气。增补人体真阳之气。

第五句訣言：貫通百會：

以声行气，气声上行、通过自发气声上行、冲进大脑，去冲开百会，排除大脑内混浊之病气，同时也可把外界的灵慧之气从百会吸进大脑，使脑细胞气得到交换，使细胞得到更新，能使大脑增加记意力，能使大脑聪慧。又可排除脑内的一些疾病。

第六句訣言：上下歸丹：

以声收气：气声要长、用意配合、发声中同时意想从脑上的气下行，从两脚下之气向上运行、上下之散气同时向腹部丹田运行，向腹部丹田集结、继续充实丹田气。

气足生血，血足养精、人体三宝、气、血、精则足，整体功能细胞更新，各系统细胞运转平衡，人体精力旺盛，精神充沛，排挤出病细胞气，消灭病细胞气、人的整体功能健康。

預備三式：外調內儲：

以声射气，意声同行，意想天地之气被调到两手之中，由两手汇合一起，上射两眉之中点：前天门处，意想天门射开，天门冲开，天门气机灌满、灌饱、灌足，反复数次，助你很快打开特异功能，见图2。

初级功法，形神长功速，自身排疾快：

第一功式：大雁展翅：

身形：两脚分开齐两肩宽、全身上下、内外放松、两手五指分开，从体两则升起、齐两肩平、在缓缓下落，如大雁展翅升起，在如大雁慢慢息落到体两则，手心朝下，指尖向前，意想：腰身之下周围的大地之好气、被你自己两手强大的磁引力迅速吸起，在体下方盘旋围绕、反复3-5遍，治疗腿膝脚之病变。

如：腰以下的外部有病、无论那种疾病，想被吸起的大地之气在治疗、混浊的黄烟、黑烟病气从细胞往外冒，病细胞转化为清凉明亮，气机正常细胞。

图(3)



图(4)



第二功式：降虎射門：

手形：两手从体两侧慢慢向体前运行、逐渐靠近腹部，两手虎口相对，掌心向下，指尖向前。

意想：体前的大地之好气被两手强大的磁引力吸起，如一气柱从两手虎口之中，从下向上直射头部两眉之中心点天门处，想自己的天门被大地之强大气柱冲开，射开天门，天门气机灌满、灌饱、灌足、天门细胞清凉明亮，气机正常。很快能开发出特异功能。

第三功式：统收万里：见图5

手形：两手慢慢升起、齐胸高，五指分开，指尖相对，掌心向外，两手臂围成内圆。

意想：空间，千里万里以外之气，被两手强大的磁引力吸引到体周盘旋围绕。反复意想多次，空间之气在给自己体周腰部以上，颈部以下的细胞排除病气，细胞清凉明亮，气机正常。

第四功式：托起太空：见图6

手形：两手慢慢升起，齐头高（或略比头高），与肩宽，手指微微分开，掌心向上。

意想：很高很远的太空之气，被两手的磁引力迅速吸至头顶，盘旋，围绕（反复三、五遍）。治疗头部病变。

神思：天地人三才之气，被自己组合在一起，混合在一起，揉合在一起，搅合在一起，这个气统称为混元气，混元气在体周上下左右盘旋围绕；自己给自己组了一个气场、自己的身体

在气场当中熔炼熔化（反复三、五遍）。在这整个身体外部治疗，想全身细胞清凉明亮，气机正常。

意想：（二）：百会打开，百会冲开，强大的混元气灌大脑，灌进体内；大脑、体内各个细胞清凉、明亮，机体正常。

图(5)



图(6)



第五式：氣灌花瓶：見圖8

手形：两手微升起、反两手心对照百会，两手不断向百会口煽动，向下挤压，不厌其烦、不怕手累，反复煽动，挤压。

意想自己的身形如一个大空花瓶，百会尤如花瓶口，两手每灌一下、气就从瓶口压到瓶底，把花瓶气灌满，灌饱，灌足，越多越好，直到两手发软为止。（注：一定要加强想自身是空花瓶。）

图(7)



图(8)



手形：两手反复多次灌花瓶后，反两手掌向天，五指分开，其头高，稍亭后，再慢从体两则下落，：见图7、图8

第六功式：氣吞山河：　见圖9

手形：两手下落到体侧时收向腹部处、五指并拢，男左手在下，右手在上。女右手在下、左手在上，两手之中相空距离约八公分，两手轻靠腹部，腹部丹田在两手间隔之中。

意想：很高很远，天地灵慧之气，青山绿水，山河之好气，被用强意调到两手之中，天地山河之气如小溪，如河流，从两手之中进入腹部丹田，腹部丹田四周细胞清凉明亮，气机正常，丹田处被天地山河之气灌满、灌饱、灌足。越多越好。反复多次。：见图９

图(9)



图(10)



第七式：仙掌開窗：　見圖10

手形：两手逐渐升起，升至胸前上方，两掌心相对，两手指尖分别对照两眼。

意想：被组在体周的混元气源源不断的来到两手之中，顺两手源源不断射向两眼。

再意想强大的混元气射向两眼，两眼细胞内的秽气，杂气，病气，在两手照射下逐渐减少，消失，两眼细胞清凉明亮，气机正常。两眼的近视，砂眼，红眼、白内障、青光眼，被两手强大的混元气照化，射化，消除。反复多次意想。

第八式：靈氣美容：　見圖11

手形：两手微上升，掌心对照两眼。

意想：强大的混元气来到两手，由两手发射、照向两眼，两眼的一切病细胞气排除照化，两眼细胞清凉明亮，气机正常。

手形：两手分开照两眼角，两手隔空边照边对眼角揉。

意想：两手强大的混元气照向两眼角、两眼角细胞清凉明亮，气机正常，眼角的绉纹要减少，要消除，要灰复正常。

手形：两手照面部：两手五指分开、手心对照面部，两手与面部隔空。

意想：强大的混元气来到两手，照向两面部，两面部的细胞清凉明亮，气机正常。面部的一切病细胞气，被两手强大的混元气照化消除，反复数次，再想面部的雀斑，孕斑，太阳班，青春豆，粉刺，面部的一切病被两手强大的混元气照化消除，消除照化，再想面部肌肤洁白细嫩，再想青春要灰复，青春正在灰复，面部细胞清凉明亮，细胞气机正常。

图(11)



图(12)



第九式：收功：两手慢慢下落到体两侧一身自然放松，两眼平视前方。原地一分钟。 **见图12**

功　　结

初级功法，形神长功速，自身排疾快：

是高能气功的筑基功，首要功，产气功，提高层次修练功；自身除疾功。

本功不迷信，讲科学。修练气功者，要想学到高能真功绝技、奥妙之法、神奇之功，必须修练好此筑基功，只要基础打好了，要修万丈高楼就容易多了。

中級功法簡介

一、高能中级功就是意气开智能、调治里外病：

当你修练完高能初级时，你的体内细胞已开始在发生变化。中级在医治40多种疑难杂症中，要应用不同的意念，不同的方法、不同的气、进行真对性的治疗，这样得到的效果就高效一些，灵准一些。同时纯化细胞，使人的整体细胞达到更新，使修练者丹田充盈，精力充沛，强身健体又健美。特别是克治各种疾病。

如：耳塞、耳鸣、耳炎、耳聋等耳内的各种病变；头痛、头晕、脑膜炎、脑血栓、脑血管硬化等大脑病变；眼睑炎、泪囊炎、结膜炎、角膜炎、色素膜炎、视网膜炎、视神经炎、砂眼、红眼、近视眼、远视眼、青光眼、散光眼、白内障等眼病；面部的青春豆、酒刺、皮炎、面瘫等各种面部病变；鼻塞、鼻炎、鼻肿病变；口臭、口腔炎、烟炎、牙龈炎、齿髓炎、虫牙、

甲亢、扁挑体肥大、喉炎、喉结核；气管炎、气管扩张、哮喘病；食道炎、食道癌；肺炎、肺气肿、肺癌、胸部的各种病变；冠心病、心肌炎、心肌梗塞等各种心脏疾病；胃炎、胃溃疡等胃部的病变；肝炎、肝部的各种病变；膽囊炎、膽结石；胰腺炎、脾肿大；肠炎、肠梗阻、肠结核；风湿性关节炎、脚气、脉管炎、坐骨神经痛等引起的部位痛疼；肾虚腰痛、肾炎、肾结石、肾盂炎等等一切病变的治疗之法和美容健身之术。尤其是以其气其功其法治疗近视眼和移骨调肌美容整形。堪称创世之举。

二、开人体九窍关，(1)耳窍关一耳灵听、顺风耳；(2)眼窍关一眼神开，神眼显、千里眼；(3)鼻窍关一鼻闻灵、闻天地万物之气息、百闻灵。(4)口窍关一口天开、口食山河、吞日月；(5)心窍关一心灵开、心灵悟、心灵通。(6)尾窍关一尾智出、尾宝开。

欢迎学习中级功法，修炼中级功法为大众解除病痛，掌握各种除疾之法，修功修德，为民造福。

中國高能氣功

李智友師爺著錄

初級功法

形神自排功（口令辭）

預備式

双脚拼拢，一身中正，一身放松，两手自然下垂，两目平视前方，两目慢慢回收，微微闭合。

預備一式　頂天立地

大家这时加强意念想，自己的身体，站立在天地之中，整个天地，唯你独尊，唯你独存。

这时再次加强意念想，自己的身体，在大自然之中，与大自然溶汇在一起，再次加强意念想，自己的身体在天地之中，整个天地，唯你独尊唯你独存。

这时你的身体，开始在变化，在高大，在膨胀，在高大，在膨胀。在高大，在膨胀。你的头，顶著蓝天，你的脚，踏著大地，两脚拉开，齐肩宽，两手慢慢收到体前，下手心，对著上手背心，男人左手在下，女人右手在下，丹田在两手间隔之中，两膝微微弯曲，一身自然放松。

預備二式　呼風換氣　六句訣言

第一句诀言。坐立并松，坐立并松，坐立并松，坐立并松，坐立并松，坐立并松。

第二句诀言。动静皆柔，动静皆柔，动静皆柔，动静皆柔，动静皆柔，动静皆柔。

第三句诀言。外气内守，外气内守，外气内守，外气内守，外气内守，外气内守。

第四句诀言。意想命门，意想命门，意想命门，意想命门，意想命门，意想命门。

第五句诀言。贯通百会，贯通百会，贯通百会，贯通百会，贯通百会，贯通百会。

第六句诀言。上下归丹，上下归丹，上下归丹，上下归丹，上下归丹，上下归丹。

預備三式　外調內儲

大家都在想，天地之气，被你调到两手之中，由两手射向印堂天门，天门射开，天门冲开，天门气机，灌饱灌足。

大家又在想，天地之气，被你调到两手之中，由两手射向印堂天门，天门射开，天门冲开，天门气机，灌饱灌足。

大家又在想，天地之气，被你调到两手之中，由两手射向印堂天门，天门射开，天门冲开，天门气机，灌饱灌足。两手慢慢下落，下放到体两侧，垂直放松。

中國高能氣功
初級功法

形神自排功

第一式　大雁展翅

两手从体两侧，慢慢升起，再慢慢下落，到体两侧，五指分开，手心朝地，手指向前，这时大家加强意念想，大地之气，被你两手的磁力，迅速吸起，在体下方盘旋围绕。

大家又在想，大地之气，被你两手的磁力，迅速吸起，在体下方盘旋围绕。

大家又在想，大地之气，被你两手的磁力，迅速吸起，在体下方盘旋围绕。

大家又在想，大地之气，被你两手的磁力，迅速吸起，在体下方盘旋围绕。

大家又在想，大地之气，被你两手的磁力，迅速吸起，在体下方盘旋围绕。

两手慢慢运行到体前，虎口对虎口，五指分开。

第二式　降虎射門

大家又在想，大地之气，被你两手的磁力迅速吸起，如一股气柱，从两手虎口之中，射向印堂天门，天门射开，天门冲开，天门气机，灌饱灌足。

大家又在想，大地之气，被你两手的磁力，迅速吸起，从两手虎口之中，射向印堂天门，天门射开，天门冲开，天门气机，灌饱灌足。

大家又在想，大地之气，被你两手的磁力，迅速吸起，从两手虎口之中，射向印堂天门，天门射开，天门冲开，天门气机，灌饱灌足。

大家又在想，大地之气，被你两手的磁力，迅速吸起，从两手虎口之中，射向印堂天门，天门射开，天门冲开，天门气机，灌饱灌足。

大家又在想，大地之气，被你两手的磁力，迅速吸起，从两手虎口之中，射向印堂天门，天门射开，天门冲开，天门气机，灌饱灌足。

两手慢慢升起，两手心向外，指尖相对，内圆外平推。

第三式　統收萬里

大家加强意念想，空间千里万里以外之气，被你两手的磁力，迅速吸到体周，盘旋围绕，围绕盘旋。

大家又在想，空间千里万里以外之气，被你两手的磁力，迅速吸到体周，盘旋围绕，围绕 盘旋。

大家又在想，空间千里万里以外之气，被你两手的磁力，迅速吸到体周，盘旋围绕，围绕 盘旋。

两手慢慢升起，齐头高，齐肩宽，五指分开，手心向天。

第四式　托起太空

大家都在想，很高很远，太空之气，被你两手的磁力，迅速吸到头顶，盘旋围绕，围绕盘旋。

大家又在想，很高很远，太空之气，被你两手的磁力，迅速吸到头顶，盘旋围绕，围绕盘旋。

大家又在想，很高很远，太空之气，被你两手的磁力，迅速吸到头顶，盘旋围绕，围绕盘旋。

大家又在想，天地人，三才之气，被你结合在一起，聚合在一起，揉合在一起，搅合在一起，这个气，统称为混元气。在你体周上下左右盘旋围绕，围绕盘旋。

大家又在想，自己给自己，组了一个气场，自己的身体在气场当中，在混元气当中，溶炼溶化，溶炼溶化。

大家又在想，百会打开，百会张开，混元气从百会源源不断的进入体内，体内各部细胞清凉明亮，体内各部气机正常，体内各部气机灌满，灌饱，灌足。

大家把两手，对照百会。

第五式　氣灌花瓶

大家加强意念想，自己的身体，尤如一个大空花瓶，百会尤如花瓶口，两手把聚起来的混元气，源源不断从百会，从花瓶口，压进体内，边压边想，灌满，灌饱，灌足，越多越好。

灌满，灌饱，灌足，越多越好。　灌满，灌饱，灌足，越多越好。

灌满，灌饱，灌足，越多越好。　灌满，灌饱，灌足，越多越好。

两手慢慢分开，托起大空，两手从体两侧，慢慢下落，下到体前，手心对手心，丹田在两手间隔之中。

第六式　氣吞河山

大家又在想，很高很远，天地之气，青山绿水，山河之气，被你调到两手之中，由两手源源不断的进入腹部丹田，丹田气机，灌满，灌饱，灌足越多越好。

大家又在想，很高很远，天地之气，青山绿水，山河之气，被你调到两手之中，由两手源源不断的进入腹部丹田，丹田气机，灌满，灌饱，灌足，越多越好。

大家又在想，很高很远，天地之气，青山绿水，山河之气，被你调到两手之中，由两手源源不断的进入腹部丹田，丹田气机，灌满，灌饱，灌足，越多越好。

两手慢慢扣拢合十，两手慢慢升起到胸前，两掌分开，五指拼拢，掌尖对射两眼。

第七式　仙掌開窗

大家又在想，强大混元气，来到两手，由两手射向两眼，两眼细胞，清凉明亮，气机正常，近视眼，砂眼，红眼病，青光眼，白内障，视神经炎，视网膜色素变型，玻璃体混浊，黄斑性病变等等，一切眼病，被你两手强大混元气，射化消除，消除射化。

大家又在想，强大混元气，来到两手，由两手射向两眼，两眼细胞，清凉明亮，气机正常，近视眼，砂眼，红眼病，青光眼，白内障，视神经炎，视网膜色素变型，玻璃体混浊，黄斑性病变等等，一切眼病，被你两手强大混元气，射化消除，消除射化。

大家又在想，强大混元气，来到两手，由两手射向两眼，两眼细胞，清凉明亮，气机正常，近视眼，砂眼，红眼病，青光眼，白内障，视神经炎，视网膜色素变型，玻璃体混浊，黄斑性病变等等，一切眼病，被你两手强大混元气，射化消除，消除射化。

大家又在想，强大混元气，来到两手，由两手射向两眼，两眼细胞，清凉明亮，气机正常，近视眼，砂眼，红眼病，青光眼，白内障，视神经炎，视网膜色素变型，玻璃体混浊，黄斑性病变等等，一切眼病，被你两手强大混元气，射化消除，消除射化。

大家又在想，强大混元气，来到两手，由两手射向两眼，两眼细胞清凉明亮，气机正常，，近视眼，砂眼，红眼病，青光眼，白内障，视神经炎，视网膜色素变型，玻璃体混浊，黄斑性病变等等，一切眼病，被你两手，强大混元气，射化消除，消除射化。

两手慢慢升起照两眼。

第八式　靈氣美容

这时大家加强意念想，强大混元气来到两手，两手对照两眼，前后拉，边拉，边想，两眼细胞，清凉明亮，气机正常，两眼一切病变，被两手强大混元气，射化消除，消除射化。

两手慢慢分开，照两眼角，边照边揉，边想，两手强大混元气，照两眼角，两眼角细胞，清凉明亮，气机正常，边照，边揉，边想，两眼角，皱纹要消除，青春要恢复，皱纹要消除，青春要恢复，皱纹要消除，青春要恢复。

两手下落，照面部。

这时大家加强意念想，强大混元气，来到两手，由两手照向两面部，边照，边揉，边想，面部细胞，清凉明亮，气机正常，面部的雀斑，孕斑，太阳斑，青春豆，粉刺，面部的一

切病变，被两手的强大混元气，照化消除，消除照化。

大家又在想，强大混元气，来到两手，由两手分开，照向两面部，边照，边揉，边想，面部细胞清凉明亮，气机正常，面部的雀斑，孕斑，太阳斑，青春豆，粉刺，面部的一切病变，被两手强大混元气，照化消除，消除照化。

大家又在想，强大混元气，来到两手，由两手照向两面部，边照，边想，两面部细胞，清凉明亮，气机正常，两面部的雀斑，孕斑，太阳斑，青春豆，粉刺，面部的一切病变，被两手强大混元气，照化消除，消除照化。

大家再次加强意念想，强大混元气，来到两手，两手慢慢的，轻轻的，贴在面部，这时加强意念想，反复的想，面部细胞，清凉明亮，气机正常，面部细胞，清凉明亮，气机正常，面部细胞，清凉明亮，气机正常。

两手慢慢下落，下到体两侧，垂直放松，一身放松，两眼慢慢张开，平视前方。

中國高能氣功，初級功法，到此結束。

อัตราโคลสเตอรอล ในอาหารต่างๆ

(ในอาหารปริมาณ 100 กรัม)

食物中膽固醇含量表

(90 มิลลิกรัมขึ้นไปควรทานน้อยหน่อย)

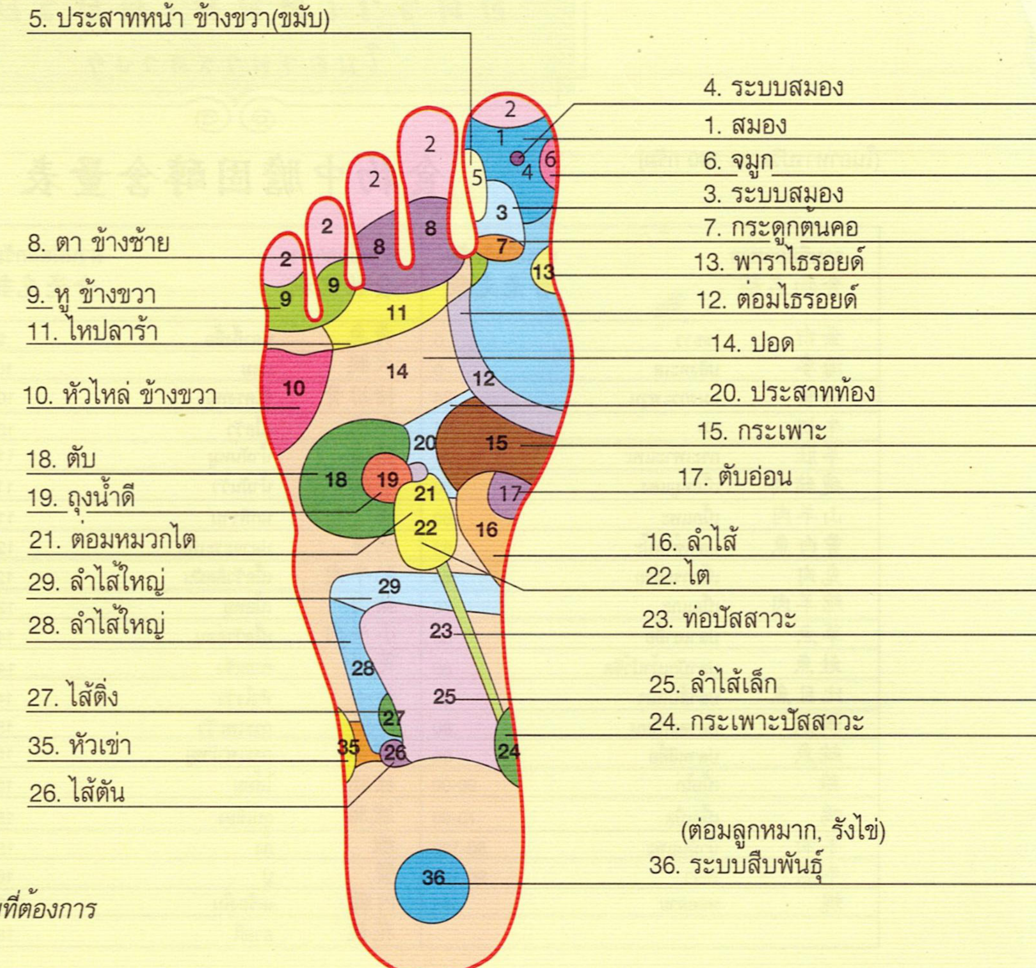
（90單位以上少吃）

รายชื่ออาหาร 食物名稱		ส่วนมิลลิกรัม 含毫克數	รายชื่ออาหาร 食物名稱		ส่วนมิลลิกรัม 含毫克數	รายชื่ออาหาร 食物名稱		ส่วนมิลลิกรัม 含毫克數
蛋白	ไข่ขาว	0	黄魚	ปลาอึ๊งฮื้อ	98	蛤	หอยแครง	180
海參	ปลิงทะเล	0	火腿	แฮม	100	鰻魚	ปลาไหลทะเล	186
海蜇	แมงกระพรุน	24	豬排骨	ซี่โครงหมู	105	白帶魚	ปลาดาบเงิน	244
牛奶	นม	24	牛肉	เนื้อวัว	106	奶油	เนยเหลว	300
羊肚	กระเพาะแพะ	41	豬油	น้ำมันหมู	110	墨魚	ปลาหมึก	348
瘦豬肉	เนื้อหมูแดง	60	牛油	น้ำมันวัว	110	牛肝	ตับวัว	376
山羊肉	เนื้อแพะ	60	鴿	นกพิราบ	110	豬腰	เซี่ยนจี๊หมู	380
曹白魚	ปลาเซ้าแป๊ะ	63	鯧魚	ปลาจะระเม็ด	120	牛腰	เซียนจี๊วัว	400
兔肉	เนื้อกระต่าย	65	肥牛肉	เนื้อวัวติดมัน	125	豬肝	ตับหมู	420
綿羊肉	เนื้อแกะ	70	豬肉	เนื้อหมู	126	全蛋	ไข่ทั้งฟอง	450
草魚	ปลาเฉาฮื้อ	85	小牛肉	เนื้อวัวอ่อน	140	青蚵	หอยทราย	454
鮭魚	ปลาปักเป้าน้ำจืด	86	芝士	เนยแข็ง	140	魚肝油	น้ำมันตับปลา	500
比目魚	ปลาลิ้นหมา	87	牛心	หัวใจวัว	145	羊肝	ตับแพะ	610
鯽魚	ปลาตะเพียน	90	牛肚	กระเพาะวัว	150	魷魚	ปลาหมึกแห้ง	1170
鯇魚	ปลาหลีฮื้อ	90	豬肚	กระเพาะหมู	150	蛋黄	ไข่แดง	2000
雞	เนื้อไก่	60-90	豬腸	ไส้หมู	150	牛腦	สมองวัว	2300
鴨	เนื้อเป็ด	70-90	臘腸	กุนเชียง	150	豬腦	สมองหมู	3100
羊油	น้ำมันแพะ	80-122	蝦	กุ้ง	154	鵪鶉蛋	ไข่นกกระทา	3640
牛羔	ไข่วัว	90-107	蟹	ปู	164	豬心	หัวใจหมู	4200
蜆	หอยลาย	545	內臟	เครื่องใน	2000	豬腳蹄	ขากิหมู	6200
			花枝	ฮวยกี	180			

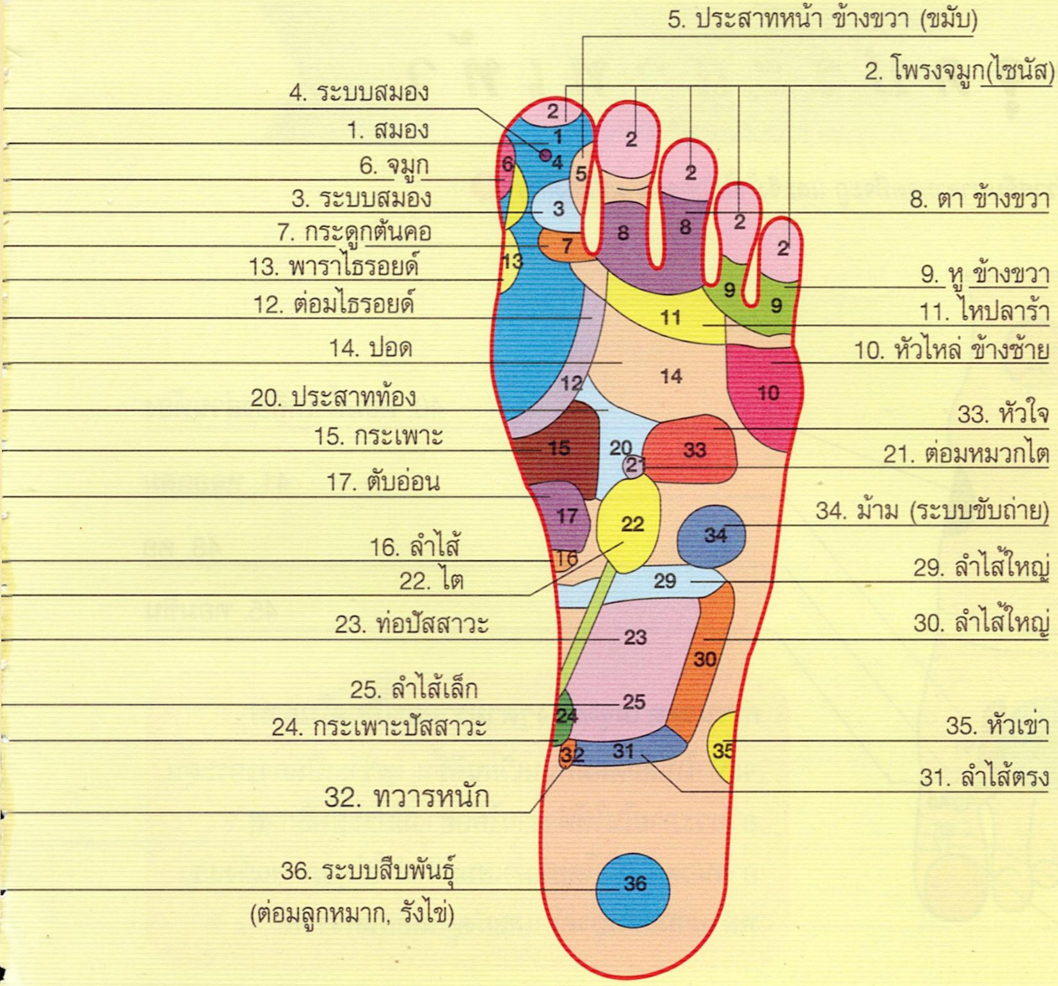
ค่ากลางสำหรับปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหารที่ควรพิจารณา คือ 150 มิลลิกรัม

วิ ธี ถู จุด

ประสาทเท้า



ใช้วาสลีนทาตามจุดที่จะถู และจึงใช้ไม้กดจุดตามที่ต้องการ

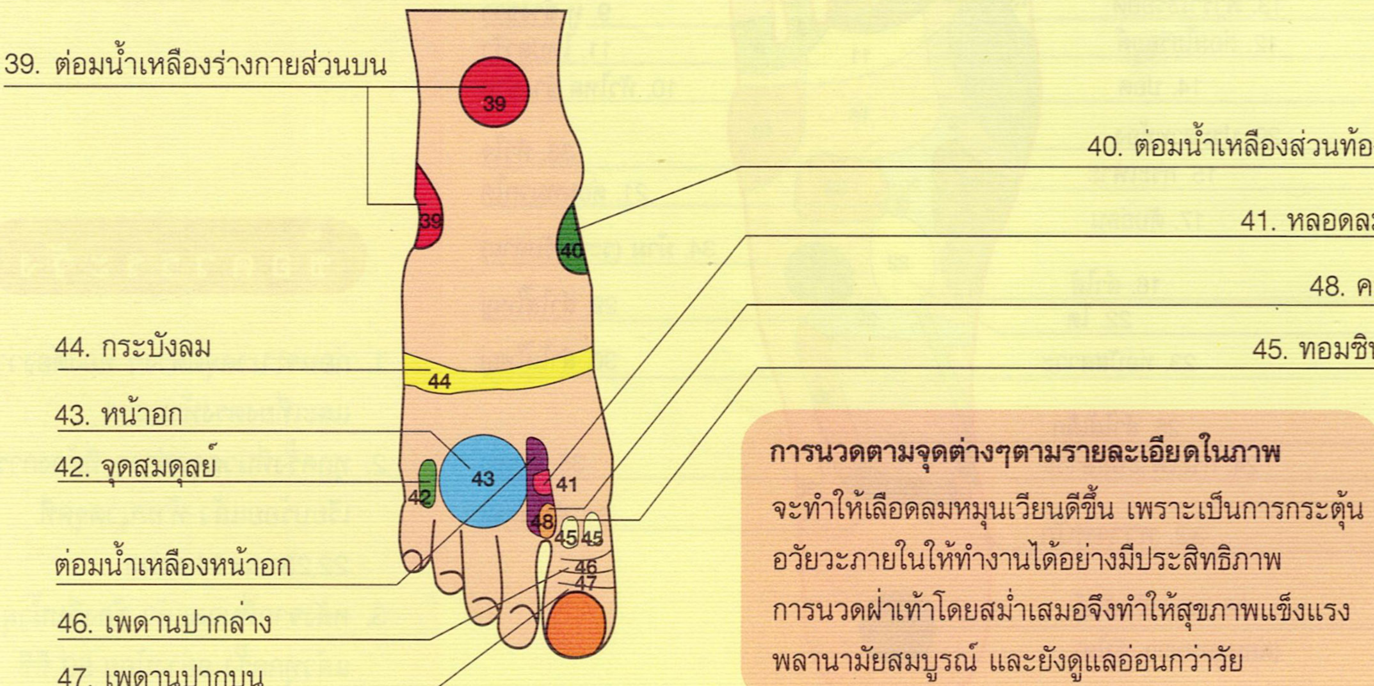


ข้อควรระวัง

1. ก่อนจะนวดจุดต่างๆ ท้องต้องว่าง และเที่ยงตรงห้ามนวด
2. ทุกครั้งที่นวดจุดต่างๆ ที่ต้องการเรียบร้อยแล้ว ห้ามนวดจุดที่ 22,23และ24 เสมอ
3. หลังจากที่นวดแล้ว ต้องดื่มน้ำสุกแล้วทุกครั้ง อย่างน้อย 50 ซีซี

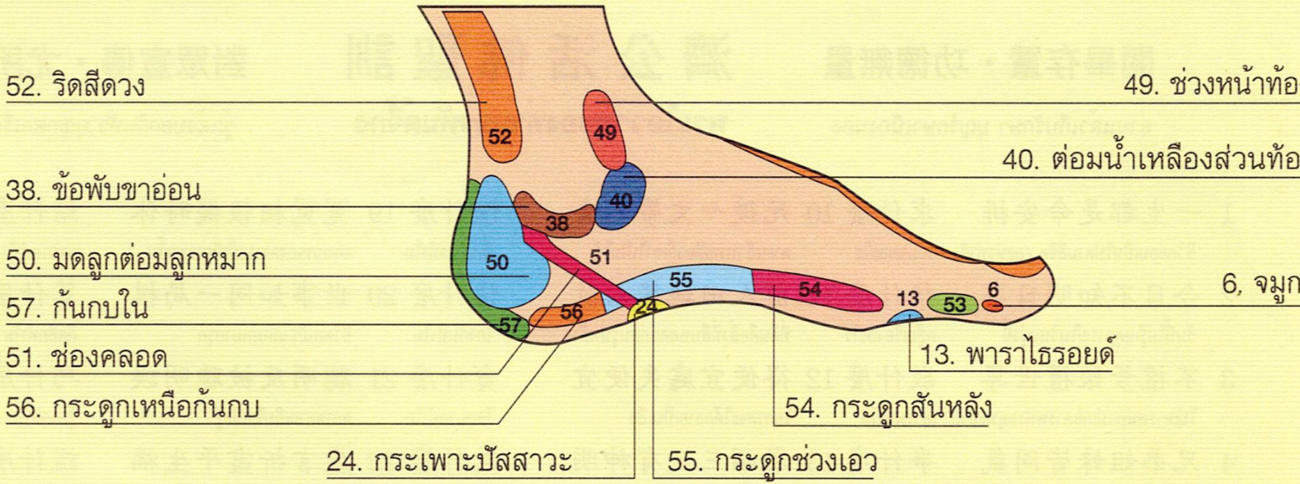
วิธีถูจุดประสาทเท้า

ใช้วาสลีนทาตามจุดที่จะถู และจึงใช้ไม้กดจุดตามที่ต้องการ

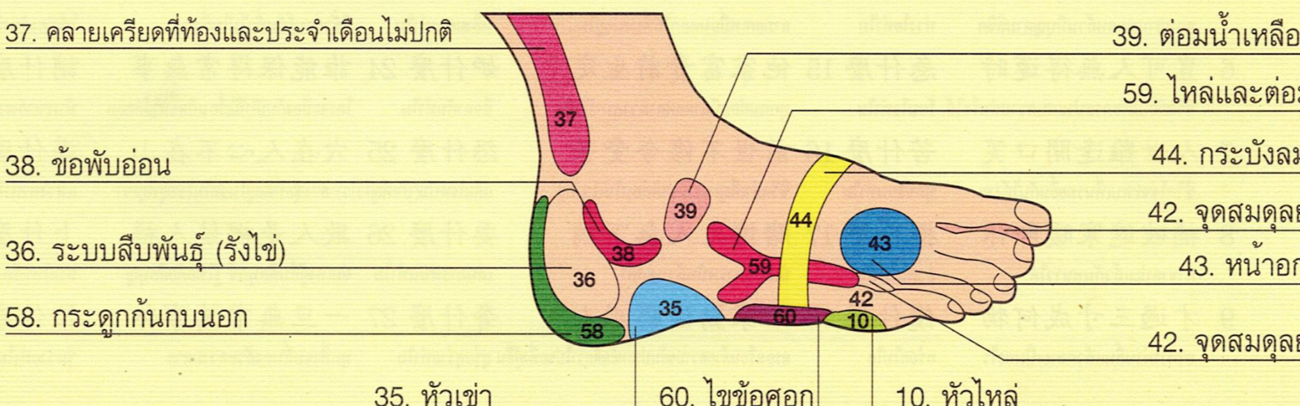


การนวดตามจุดต่างๆตามรายละเอียดในภาพ

จะทำให้เลือดลมหมุนเวียนดีขึ้น เพราะเป็นการกระตุ้นอวัยวะภายในให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การนวดฝ่าเท้าโดยสม่ำเสมอจึงทำให้สุขภาพแข็งแรงพลานามัยสมบูรณ์ และยังดูแลอ่อนกว่าวัย



52. ริดสีดวง
49. ช่วงหน้าท้อง
40. ต่อมน้ำเหลืองส่วนท้อง
38. ข้อพับขาอ่อน
50. มดลูกต่อมลูกหมาก
6. จมูก
57. ก้นกบใน
51. ช่องคลอด
13. พาราไธรอยด์
56. กระดูกเหนือก้นกบ
54. กระดูกสันหลัง
24. กระเพาะปัสสาวะ
55. กระดูกช่วงเอว



37. คลายเครียดที่ท้องและประจำเดือนไม่ปกติ
39. ต่อมน้ำเหลือง
59. ไหล่และต่อม
44. กระบังลม
38. ข้อพับอ่อน
42. จุดสมดุลย์
36. ระบบสืบพันธุ์ (รังไข่)
43. หน้าอก
58. กระดูกก้นกบนอก
42. จุดสมดุลย์
35. หัวเข่า
60. ไขข้อศอก
10. หัวไหล่

閱畢存置・功德無量

อ่านแล้วเก็บรักษา บุญรักษาเนืองนอง

濟公活佛聖訓

พระโอวาทของท่านอรหันต์จี้กง

對眾宣傳・尤所希望

รู้แล้วบอกกันทั่ว บุญกุศลเรืองรอง

1	一生都是命安排	求什麼	ชีวิตย่อมเป็นไปตามลิขิต (ละชั่วทำดี)	วอนขออะไร
2	今日不知明日事	愁什麼	วันนี้ไม่รู้เหตุการณ์ในวันพรุ่งนี้	กลุ้มเรื่องอะไร
3	不禮爹娘禮世尊	敬什麼	ไม่เคารพพ่อแม่แต่เคารพพระพุทธองค์	เคารพทำไม
4	兄弟姐妹皆同氣	爭什麼	พี่น้องคือผู้ที่เกิดตามกันมา	ทะเลาะกันทำไม
5	兒孫自有兒孫福	憂什麼	ลูกหลานทุกคนล้วนมีบุญตามลิขิต	ห่วงใยทำไม
6	豈可人無得運時	急什麼	ชีวิตย่อมมีโอกาสประสบความสำเร็จได้	ร้อนใจทำไม
7	人世難逢開口笑	苦什麼	ชีวิตใช่จะพบเห็นรอยยิ้มกันได้ง่าย	ทุกข์ร้อนทำไม
8	補破遮寒暖即休	擺什麼	ผ้าขาดปะแล้วกันหนาวได้	อวดโก้ทำไม
9	才過三寸成何物	饞什麼	อาหารผ่านลิ้นแล้วกลายเป็นอะไร	อร่อยไปใย
10	死後一文帶不去	慳什麼	ตายแล้วบาทเดียวก็เอาไปไม่ได้	ขี้เหนียวทำไม
11	前人田地後人收	佔什麼	ที่ดินคือสิ่งที่สืบทอดแก่คนรุ่นหลัง	โกงกันทำไม
12	得便宜處失便宜	貪什麼	โอกาสจะได้กลายเป็นเสีย	โลภมากทำไม
13	舉頭三尺有神明	欺什麼	สิ่งศักดิ์สิทธิ์อยู่เหนือศีรษะเพียง 3 ฟุต	ข่มเหงกันทำไม
14	榮華富貴眼前花	傲什麼	ลาภยศเหมือนดอกไม้ที่บานอยู่ไม่นาน	หยิ่งผยองทำไม
15	他家富貴前生定	妒什麼	ทุกคนย่อมมีลาภยศตามวาสนาที่ลิขิต	อิจฉากันทำไม
16	前世不修今受苦	怨什麼	ชีวิตลำเค็ญเพราะชาติก่อนไม่บำเพ็ญ	แค้นใจทำไม(บำเพ็ญไวไว)
17	賭博之人無下梢	耍什麼	นักเล่นการพนันล้วนตกต่ำ	เล่นการพนันทำไม
18	治家勤儉勝求人	奢什麼	ครองเรือนด้วยความขยันประหยัดดีกว่าไปขอพึ่งผู้อื่น	สุรุ่ยสุร่ายทำไม
19	冤冤相報幾時休	結什麼	จองเวรจองกรรมเมื่อไรจะจบสิ้น	อาฆาตทำไม
20	世事如同一局棋	算什麼	ชีวิตเหมือนเกมหมากรุก	คิดลึกทำไม
21	聰明反被聰明誤	巧什麼	ฉลาดมากเกินจึงเสียรู้	รู้มากทำไม
22	虛言折盡平生福	謊什麼	พูดเท็จทอนบุญจนบุญหมด	โกหกทำไม
23	是非到底見分明	辯什麼	ดีชั่วย่อมรู้กันทั่วไปในที่สุด	โต้เถียงกันทำไม
24	誰能保得常無事	誚什麼	ใครจะป้องกันมิให้มีเรื่องเกิดขึ้นได้ตลอด	หัวเราะเยาะกันทำไม
25	穴在人心不在山	謀什麼	ฮวงซุ้ยที่ดีอยู่ในจิตไม่ใช่อยู่ที่ภูเขา	แสวงหาทำไม
26	欺人是禍饒人福	卜什麼	ข่มเหงผู้อื่นคือทุกข์ รู้ให้อภัยคือบุญ	ถามโหรเรื่องอะไร
27	一旦無常萬事休	忙什麼	ทุกสิ่งจบสิ้นลงด้วยความตาย	วุ่นวายทำไม



โชคชัย ปัญจทรัพย์
มีนบุรี
เหนือระดับกับมุมมองใหม่ สไตล์ยุโรป
ติด
• โรงเรียนปัญจทรัพย์
• โรงเรียนร่วมฤดีวิเทศศึกษา (RIS)
Tel. 02-916-7061-4,02-938-5505-9
www.chokchai-realestate.com


โชคชัย ปัญจทรัพย์
มีนบุรี
สังคมแห่งการศึกษา สังคมโชคชัย
ติด
● โรงเรียนปัญจทรัพย์
● โรงเรียนร่วมฤดีวิเทศศึกษา (RIS)
www.chokchai-realestate.com
Tel. 02-916-7061-4,02-938-5505-9